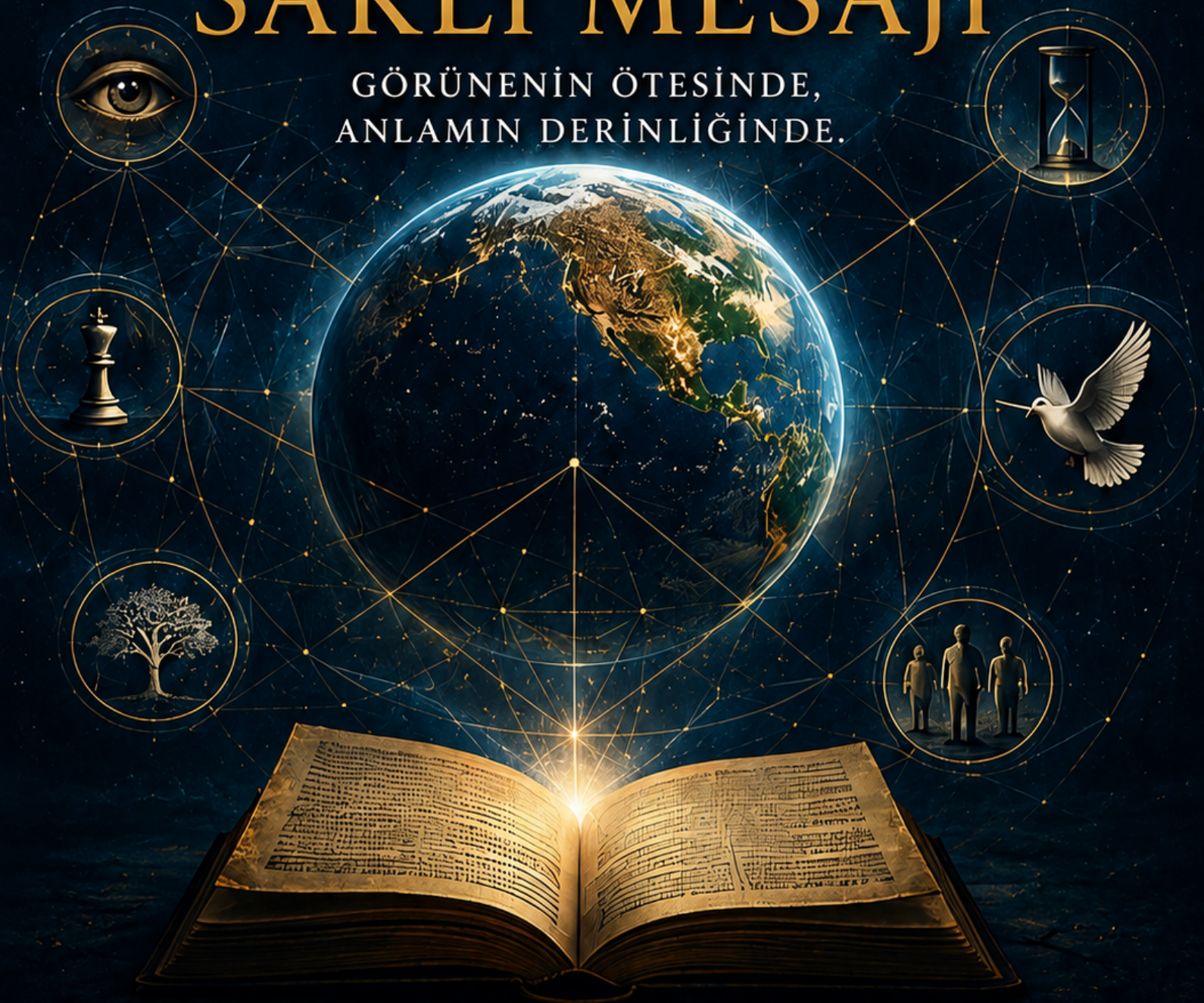
SEZAVER SEÇKİ

İMGELERİN OLAYLARIN SEMBOLİK SAKLI MESAJI

GÖRÜNENİN ÖTESİNDE,
ANLAMIN DERİNLİĞİNDE.



Sezaver Seçki

İmgelerin, Olayların

Sembolik Saklı Mesajı

“Dünya, görünmeyeni gösteren sembolik bir aynadır.”

© 2026 Sezaver Seçki. Tüm hakları saklıdır. Bu eser ücretsiz okunabilir ve kişisel amaçlarla paylaşılabilir. Yazılı izin olmaksızın ticari amaçla basılamaz, çoğaltılamaz veya satılamaz.

"Bu, yazarın onayladığı ve güncellediği resmî dijital baskıdır."

Bu eser, daha fazla okuyucuya ulaşabilmesi amacıyla yazarı tarafından ücretsiz olarak dijital ortamda paylaşılmıştır. Kaynak gösterilerek paylaşılması rica olunur.

İletişim: sezaversecki@gmail.com

İÇİNDEKİLER

ÖZGEÇMİŞ 4

TEŞEKKÜR ve ÖNSÖZ 6

GİRİŞ 8

BÖLÜM: 1 12

SEMBOLİZM & SEMBOLLER & İŞARETLER NEDİR? NASIL ÇÖZÜMLENİR? 12

Sembol ve Sembolizm ne demek? 12

Semboller nasıl çözümlenir? 14

İşaretler ve Semboller arasındaki fark 16

Sembollerin işlevleri 18

BÖLÜM: 2 20

GÜNLÜK HAYATTA SEMBOLLER NASIL OKUNUR? NE İŞE YARAR? 20

Gerçek hayat hikâyeleri 20

Günlük hayatta karşılaştığımız semboller nasıl okunur? 21

Günlük hayatta Sembolizm ne işe yarar? 22

Evde kurtlanan patates ve cevizler neyi sembolize ediyor? 25

Sözcükler - Duygular neleri sembolize eder? 26

Kazaların sembolik anlamı olabilir mi? 27

'Direksiyona geçemiyorum' ifadesi neyi sembolize ediyor? 28

Uçak Korkusu Neyi Sembolize ediyor? 30

Egoyu yok etme(!) çabası neyi sembolize ediyor? 31

İç ve Dış temizlik birbirini mi aynalıyor? 32

Dışarıdaki davranışlar içerdeki duyguları sembolize ediyor 33

Evlilik yüzüğü neyi sembolize eder? 33

İlişkideki tıkanıklık neleri sembolize edebilir, nelere sebep olabilir? 35

Şans, görünmeyen emeğin yansımasıdır 37

Stres kaynaklı hastalıklar gölgelerimizi sembolize ediyor 38

Sivilceleri kaşıyıp durmak neyi sembolize edebilir? 39

Kişinin kendine 180 derece ters davranması neyi sembolize edebilir? 40

"Her istediğini yaparsam eşim tepeme çıkar" vb. sözler neyi simgeliyor? 40

Göz ve ayna sembolizmi 42

Dünya görünmeyeni görünür kılan sembolik bir aynadır 43

'Ses'in titreşimsel sembolik değeri 45

Ülke veya Dünya çapında sembolleri okumak 46

Gerçek Sevgiyi bilip bilmediğimizi gösteren sembolik davranışlar 46

Kalbimizi temiz tutup tutmadığımızı sembolize eden davranışlar 48
Aydınlanmanın sembolik davranışı: Zihni bırakmak yüreğe bakmak 51
Farkındalığının farkında olmak… Görünmeyeni görerek yaşamak 51
Akışa bırakmakta zamanlama: Farkındalığın çalışma şekli 52
Kendi kendinin araştırmacısı olmak 53
Spiritüel Savaşçının karakteristik özellikleri 54
7 Ruh Tipini sembolize eden isimler ve özellikleri 55
SAVAŞÇI 56
HİZMETÇİ 56
SANATÇI 56
BİLGİN (ÂLİM): 56
PALYAÇO (SOYTARI) 57
RAHİP (PAPAZ): 57
KRAL 57
Bir ruh tipinden diğerine geçmek mümkün mü? 58
Renklerin sembolik anlamları 58
Geometrik Şekillerin spiritüel anlamları 60
Seslerin-Notaların, titreşimlerin psikolojik etkileri 60
Sayıların sembolik ve psikolojik anlamı 61
Mitler ve Sembol ilişkisi 64
Sembol olarak Destek Arketipler ve Aşama (Kahraman) Arketipinin Niteliği 65
İnsan aklının dinamikleri 69
Sinir Sistemi, iç salgı bezleri davranışlarımıza nasıl yansıyor? 69
Hangi hormon hangi duyguyu sembolize ediyor? 70
Ya her şeyin tersi doğruysa? 72
Şamanizmde sembol olarak Nagualler (Erk hayvanları, rehber hayvanlar) 75
Kurbağa erki neleri sembolize eder? 78
Sembol olarak bitkiler 80
Sembol olarak müzik, rüya ve güç şarkıları 80
Bir Şamanik Yolculuk Örneği 81
Hayvanı, Doğayı sevmeden Sevgi anlaşılmaz (!) 83
Sanatın, Masalların Sembolik ve İyileştiren Yüzü 83
Masallar ve Şamanik Yolculuklar üzerine 86
İlk Masalım ve sembolik yorumu 87

SONSÖZ.....90
Kaynakça: 90

ÖZGEÇMİŞ

Sezaver Seçki (1960 - Adana)

Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi mezunudur. İngilizce Öğretmenliğinden emeklidir. Varoluş ilmine ve psikolojiye olan ilgisi nedeniyle çeşitli eğitimlere katılmıştır. Bu eğitimleri Evrensel Yasalarla sentezleyerek, 2005 yılından bugüne dek seminerlerinde uygulamalı olarak aktarmıştır. Pandemi dönemiyle birlikte -bireysel-farkındalıkla şifa- çalışmalarına ağırlık vermiş ve hizmete halen, çoğunlukla online olarak devam etmektedir.

Geçmiş Yaşam Regresyon uygulayıcısıdır. Kuantum Düşünce Tekniği Eğitmeni, EMEIH Hipnoz, INLPT NLP Master, Reiki Master, Duygusal Özgürleşme Tekniği(EFT) uygulayıcısıdır. Sanatla Terapi ve Maya Şaman Öğretisi ile ufkunu genişletmiştir.

2020'den itibaren EFT'nin daha pratik bir versiyonu olan Duygusal Güçlenme ve Bütünlenme Tekniğini geliştirmiş, psikodrama ve nefes teknikleriyle zenginleştirmiştir. Öğrendiği tüm tekniklerin olmazsa olmaz kısımlarından oluşan bu sentezi talep edenlerle paylaşmaktadır.

Sanatla Farkındalık Kampları düzenlemekte, katılımcıların kendi iç seslerini duyarak şifalanmalarına, zihin ve kalbi uzlaştırarak yol almalarına destek olmaktadır.

Diğer yandan, bir sosyal proje olarak, etkin iletişim becerilerini gönüllü olarak aktarmakta, sosyal medyada "Şifacı İçimizde" adlı sayfasında, farkındalık amaçlı, gerçek hayat hikâyeleri paylaşmaktadır. Yayınlanan kitapları, Kaderimize Yön Veren Evren Yasaları ve Kuantum Bilgelik, "Ben Ne Anlatıyorum Bilinçaltım Ne Anlıyor", "Kendini Yönetme Sanatı" "İmgelerin, Olayların Sembolik Saklı Mesajı" dır.

“Dünyada bazı şeyler yanlış gidiyorsa, bu, bireyde bir şeyler yanlış gidiyor, dol ayısıyla bende bir yanlışlık var demektir. Bu yüzden eğer duyarlı biriysem önce kendimi düzeltmeliyim… Kendi kalbine bakamayanın yaşamı bulanıktır. Baka bilme cesareti gösterenler gönlünün muradını keşfedenlerdir... Dışarıya bakan rüya görür, hayal dünyasında kaybolur, içeriye bakan uyanır, kendini bulur”

Carl G. Jung

TEŞEKKÜR ve ÖNSÖZ

21. YYda insanlık, bir yandan teknoloji çağını yaşarken, bir yandan da afetlerle sarsılıyor. Bu yeni sürece uyumlanmak hepimizin ortak ihtiyacı . Her çağda ruh ve beden sağlığımızı korumak, üretken olmak, birbirimize ve doğaya hizmet etmek önceliğimiz iken, bu öncelikleri uygulayacak gücü bulmak geçiş dönemlerinde çok daha elzem oluyor. Görünmeyeni görerek şifayı amaçlayan içeriğiyle, bu kitabın bu anlamda ışık olabileceğini hatırlatarak, tam 8 yıl sonra yeni baskısına vesile olan siz değerli okurlara ve basımında emeği geçen güzel canlara yürekten teşekkür ederim.

Dilerim ki, yaşam oyunu bu kez, kollektif anlamda, koşulsuz sevgiyle taçlansın ve zihin ile kalbi uzlaştırmamız mümkün olsun.
Zihinden bakarsak karışık ama kalpten bakarsak apaçık olan bu yolda hepimize kolaylıklar diliyorum. Çünkü benim anladığım, asıl mesele kalpte kalabilme ve özümüzle daima bağlantıda olma meselesi. Fiziksel alemde emek vereceğimiz en değerli eylemin tam da bu nokta olduğuna inanıyorum. Bu yeni baskının bu anlamda zihinleri tatmin etmesini ve kalpten yaşama giden yolu hep açık tutmasını diliyorum.

Bir yandan 5. kitabımın hazırlıkları sürerken bir yandan da küçük dokunuşlar eklediğim bu kitabın sayfalarında bir kez daha dolaşmak çok heyecan verici gerçekten. Siz, değerli okurlardan gelen geri bildirimler ve hayatıma katılan yeni dostluklar için ne kadar teşekkür etsem az. Şimdi ilk baskının önsözündeki hislerimi ifade eden cümleleri bozmadan ilerlersem, yeni ekleyeceklerimle birlikte akış çok daha kolay olacak. Şimdiden keyifli okumalar diliyorum.

****

‘Bir daha kitap yazmam’ derken büyük konuşmuş olmalıyım. Çünkü karşıma öyle ilham verici bilgiler çıktı ki, paylaşmasam içimdeki heyecana haksızlık etmiş olurdum. Diğer yandan, yazmamı destekleyen o kadar çok okur mesajı aldım ki, bu mesajları alan hiç kimse yazmadan duramazdı sanırım. Hissettiğim etkileşim çok güçlüydü gerçekten. Bana ulaşarak duygularını ileten, kitaplarımı okuyup başkalarına öneren, böylece geniş kitlelere ulaşmasını sağlayan tüm okurlara sevgi ve şükranlarımı sunuyorum. “Gerçek hayat hikâyelerinden derlediğiniz örnekler kitaplarınızı özgün kılıyor, karışık konuların anlaşılmasını kolaylaştırıyor” gibi mesajlar aldıkça, yazmaya devam edeceğim sanırım. Çünkü bu etkileşim, yazmaktan aldığım bireysel keyfi canlı tutarken, toplumsal bir amaca hizmet etmenin huzurunu da hissettiriyor. Bu sebeplerle, motivasyonumu yüksek tutmama aracılık eden okurlara ve tabi ki, ilham kaynağım olan sevgili danışanlarıma, Yayınevime, Şaman Eğitmenim Ayşe Nilgün Arıt’a, Sanat Terapistleri Derneği Eğitmenleri Olcay Güner ve Nur Dinçer’e, hayatımın kesiştiği tüm insanlara, doğadaki tüm varlıklara yürekten teşekkür ediyorum.

Bu kitabın çıkış noktası, Sembolizm felsefesine duyduğum merakla birlikte, Ray Grasse’nin ‘Uyandıran Rüya’ adlı kitabından esinlendiğim “Etrafımda gördüklerim, sembolik olarak bana ne anlatıyor olabilir?” sorusundan kaynaklanıyor. Anladığım o ki, bu soru ‘niyet’ enerjisiyle çalıştı ve üzerinde ilerleyebileceğim görünmez bir yola dönüştü. ‘Yol’ açıldıkça açıldı ve cevap olacak türden deneyimler, danışan hik âyeleri, eğitimler vb. peş peşe karşıma çıkmaya başladı. Kitabın ruhuna uygun bir ifadeyle, ‘cevaplar’ canlandı, konuğum oldu ve satırlara oturdular ☺. Dahası, sanki ‘Kare’ tamamlanmak ve 4. Kitap olarak dünyaya gelmek istedi. Böylece, 4 sayısının sembolik anlamı da kitapta yerini aldı. 4 sayısı, kare ve dikdörtgeni çağrıştırırken, bu geometrik şekillerin sağlamlığı, dayanıklılığı simgelediğini düşünürsek, bu kitabın, önceki kitaplarımın eksik kısımlarını tamamladığını söyleyebilirim.

Yazma sürecimde, iç gözlemlerime dış gözlemlerim eklendi ve şu an elinizde tutmakta olduğunuz kitap doğdu. İlk kitabımda ‘saklı gerçeklerimiz’ konusuyla yüzeye çıkan ‘görünmeyeni görme’ merakım, bu kitapla birlikte yeniden tetiklendi ve beni Sembolizm gibi derin bir konuyu araştırmaya itti. Tam da o sıralarda heyecanla katıldığım Temel Şaman Eğitimi ve Sanatla Terapi Eğitimleri hoş bir tesadüf gibi girdi hayatıma. Onlarla eş zamanlı olarak karşılaşmak, her ikisinden de ufkumu ve kitabımı zenginleştirecek bilgiler edinmek heyecanımı arttırdı. Şaman öğretisi, ‘doğayla’ - ‘doğamızla’- ‘doğayı yaratanla’ yürekten bağ kurmadan’ ruhsal v e duygusal boşlukların tam olarak dolmayacağını hatırlattı. Sanatla Terapi ise, tıkanıklık yaşayan bir insanın hiç konuşmadan bile kendi doğasıyla nasıl kendiliğinden bağ kurabileceğini, böylece nasıl şifalanacağını görmemi sağladı. Her iki eğitimin de henüz 18. ayındayım ve heyecanla öğrenmeye devam ediyorum. Öğrendikçe, bugüne kadar ilgi duyduğum kişisel-ruhsal gelişim, psikoloji, terapi, sanat, felsefe, tasavvuf hakkındaki tüm bildiklerimi zenginleştirdiğini ve bütünleştirdiğini duyumsuyorum.

Öğrendiğim kadim bilgilerin bende yarattığı etkiyi bir benzetmeyle açıklarsam, hani, bir kavanoza önce büyük taşları koyarsınız, sonra da küçükleri… Kalan boşlukları ise ancak kumla doldurabilirsiniz. Hâlâ boşluk kalırsa, su ile doldurursunuz. İşte Şaman öğretisi bilgi ve uygulama anlamında tüm boşlukları dolduran SU gibi girdi hayatıma. Bu SU doğal olarak kitabın pek çok konusuna da can verdi. Özümsediğim bilgiler kaçınılmaz olarak aktı ve hikâye içeriklerinde yerini aldı. Şaman öğretisi ile gelen yeni bilgilerle, tıkandığım bazı noktalar açıldı. Bu açılma, kişisel-ruhsal gelişim birikimleri ile birlikte yeni bağlantılar bulmamı, yeni sentezler yapmamı mümkün kıldı. Kitabın sonlarına doğru, bu öğretinin önemli bir kısmı olan Nagual (erk hayvanı, yol gösterici ruh yoldaşları, daha alışık olduğumuz tanımıyla totem)) sembolizmden kısaca söz ettiğimi belirtmiş olayım. Böylece, karşıma çıkan ve içinde ‘sembol’ sözcüğü geçen her kavrama yer vererek, bu kavramlar hakkında genel bir fikir vermeyi amaçladım. Aynı amacı sanat terapisi için de güttüm. Çünkü sanatın her dalında sembolik anlatımlar, ‘görünenin ötesini ifade’ söz konusu. Bu ifadelerin aracı olan masalların, renkli kalemlerin, müziğin, dansın vb. hayatınıza nasıl iyilik getireceğini kısaca da olsa vurgulamaya çalıştım.

Bu kitapla ilgili yazma dürtüsünü güçlü hissetmemin diğer önemli nedeni, doğaya hak ettiği saygıyı ifade etme ihtiyacım sanırım. ‘Yaradandan ötürü var olan her şeye’ dersem daha doğru olacak. Çünkü önceki üç kitabımda ‘insana’ o kadar odaklandım ki, doğa ancak satır aralarında kalabildi. Bu kitabımla birlikte bu eksiği telafi etmeyi umuyorum. Çünkü doğanın bir parçası olan İnsanı, doğadan ayrıymış gibi anlatmak büyük bir yanılgı olurdu. Hele de, günlük hayatta yaşadıklarımızın sembolik anlamına odaklanan böyle bir kitapta, onlarsız yol almak imkânsız olurdu. Her

birimizin Yeryüzünden ve Gökyüzünden gelen şefkat, koruyuculuk vb. enerjileri hissetme, canlı cansız tüm varlıklarla 'bütün' olduğumuzu bilme ve onlarla 'bilinçli' bir etkileşimde olma ihtiyacımız var. Çünkü hayvanlarla, bitkilerle, dağla, taşla, suyla, ağaçla, havayla, ateşle, görünen, görünmeyen tüm varlıklarla aramızdaki bağı algılamadan yaşamak, bu bağın hepimizi kapsayan bir 'enerji ağı' oluşturduğunu görememek demek. Her varlığın eşit değerde olduğu 'Gözle görünmeyen' bu enerji ağını, bugünkü internet ağına benzetiyorum. İnternet ağına nasıl bilgisayar aracılığıyla 'isteyerek' bağlanıyor, ağ'a dahil olanlarla iletişim kurabiliyorsak, görünmeyen bu kozmik enerji ağına da 'niyet ederek' bağlanma ve tüm doğa ile bilinçli iletişimde olma şansımız var. Aslına bakarsanız, modern yaşayacağız diye koptuğumuz doğayı ve doğamızı yeniden hatırlama ihtiyacımız var' demek daha doğru olur belki. Çünkü aramızdaki **bağı** hatırlamak ve bu **ağ'**a bilinçli olarak bağlanmak, şifa kaynağımız olan sevgiyi duymak demek, sevgiyle yaşamak demek. Tüm sorunların kaynağının sevgisizlik olduğunu düşünürsek, doğayla bağlarımızı canlı tutmanın önemi daha iyi anlaşılabilir. Özetle, Doğanın insansız yaşayabileceğini ama insanın onlarsız yaşayamayacağını unuttuğumuzda, özlemle beklediğimiz Altın Çağı yakalamak ancak bir mucize ile mümkün olabilir. Çünkü onlardan üstün olduğumuzu zannedecek kadar kibirlendik. Örneğin, ölülerimizi toprağa gömmeyi bile kuşlardan öğrendiğimiz halde, 'kuş beyinli' gibi hakaretler yarattık. Bazı hayvan isimlerini küfür olarak kullandık. Hâlâ da kullanıyoruz. Onların etinden, sütünden, gücünden faydalanıyor ama hak ettiği saygıyı yeterince vermiyoruz. Daha da fenası, ticari amaçlarla bazılarını topluca katlediyoruz. Bu durumları engellemek için çalışan gruplar olmasa, çoğumuzun yapılanlardan haberi bile olmayacak ne yazık ki.

Bugüne kadarki deneyim ve gözlemlerimle, sembolik dilin, hayatın görünmeyen yüzünü görmeyi mümkün kılan çok önemli bir lisan olduğuna, kendimizi ve yaşamakta olduklarımızı nasıl okumamız gerektiğini gösteren çok değerli bir alfabe, bir çeşit şifre kıran olduğuna ikna oldum. Açıkçası, bu konuyu yazma ilhamı duyduğumda bu kadar geniş bir kapsama alanı olduğunu bilmiyordum, O nedenle, araştırma ve gözlemlerim derinleştikçe kitabın içeriğini belli bir çerçeveyle sınırlamam gerektiğine karar verdim. Çünkü bir şekli olan her şeyin, kurdun, kuşun, böceğin, taşın, ağacın, çiçeğin, suyun, ateşin, matematiğin, sayıların, renklerin, gezegenlerin, eski mağara çizimlerinin, hatta organlarımızın vb. her bir şeklin sembolik, 'bir'den fazla anlamı olduğunu, her birinin içinde 'saklı' bir hikâye olduğunu gördüm. Bu yüzden, bu kitapta özellikle, sembolizmin kişisel gelişim amaçlı olarak günlük hayatımıza katacağı iyiliğe (farkındalığa) odaklanmanın uygun olacağına inandım ve yaşam kalitemizi nasıl yükseltebileceğimize ilişkin ipuçları vermeye çalıştım. Bunu yaparken, tüm kitaplarımda olduğu gibi, gerçek hayat hikâyelerinden faydalandım. Görünmeyen tarafımıza ışık olacak cinsten, iç salgı bezlerimizden tutun, ruh tiplerimize varıncaya kadar, geniş örneklere yer verdim. Böylece, Sembolizmin, gizem dolu evrenin şifrelerini kırmaya, onunla uyumlu yaşamaya yarayan bir kişisel gelişim yöntemi- kendi kendine terapi- olabileceğini, böylece dünya hayatının kolaylaşabileceğini, daha sağlıklı, mutlu, güçlü ve başarılı olunabileceğini vurgulamaya çalıştım.

Açıkçası, öğrendiklerim kendi manevi yolculuğuma da ışık tutarken, 'bütünün iyiliğine olacak olanı' örtüştürmek, paylaşma heyecanımla birleşiyor ve bir kitap dolusu konu ortaya çıkıyor. Okurların, kitaplarımı 'çeşitli tatlarla zenginleştirilmiş kokteyle' benzetmesinden memnunum gerçekten. Bu tat ile birlikte, Sembolizm anlayışı ile harmanlanan hikâyelerde, okurların, kendine özel pek çok ipucu yakalayacağını ve benim paylaştıklarımdan çok daha öte çözümlemeler yapacağını biliyorum. Çünkü Sembolizm evrensel ve çok zengin anlamlara sahip bir dil. Bu dil, evrensel olduğu kadar, bireysel anlamlarla da geliştirilebilecek kadar özgün ve doğurgan. Bu dil çözümlendikçe, imgelerden gelen yansımayı algılayacak kadar zenginleştirici. O nedenle, sayfalarda ilerledikçe sezgilerinizin güçlendiğini görme olasılığınız çok yüksek.

Bu kitabı yazma sürecinde, 'görünmeyenin, kendini, semboller (imgeler, olgular) aracılığıyla görünür ve duyulur kıldığını', 'sırlarını açık ettiğini' görmek tam bir Alice Harikalar Diyarında oldu benim için. Gizemli, heyecanlı ve keşif dolu… Bu kitap sizlerin yaşam yolculuğuna ışık olur, ilham verirse, onu yazmakla ilgili emeklerimin karşılığını almış olacağım.

Tüm okurlara yürekten teşekkür ve sevgilerimle…

Sezaver Seçki

GİRİŞ

Önceki kitaplarımda Evrensel Yasalardan yola çıkarak, hastalıklarımızın, mesleklerimizin, kişilik özelliklerimizin, değerlerimizin, inançlarımızın, hayat derslerimizin, dil kalıplarımızın, varoluş amacımızın vb. pek çok konunun ayrıntılarına odaklanmış, bu ayrıntıların bize göremediğimiz yönlerimizi nasıl gösterdiğine genişçe yer vermiştik. Duygusal Güçlenme Tekniği, Sessizlik Molaları gibi pek çok alıştırma ile Kendimizi Yönetme Sanatında ustalaşmaya çalışmıştık. Bu kez, Sembolizm felsefesinden yola çıkacak, genel anlamda 'yaşadığımız' veya 'izlemek durumunda kaldığımız', kısaca, karşılaştığımız 'olayların' görünmeyen yüzünü görmeye odaklanacağız. Başımıza gelen, küçüklü büyüklü negatif ya da pozitif olayların kendimizle ilgili saklı mesajını anlamaya çalışacağız. Bu mesajları doğru okuyabilmenin neler kazandıracağına tanık olurken, nasıl okuyacağımızın da ipuçlarına ulaşacağız. Sembolizmin nasıl doğduğundan ve neden ihtiyaç duyulduğundan da kısaca söz edip, semboller ve işaretler arasındaki farka da değineceğiz. Böylece, teorik ve pratik bilgilerle konuya hâkimiyetimizi güçlendireceğiz. Konumuz görünenden yola çıkıp görünmeyeni okumak olunca, bazen kaçınılmaz olarak hem işaretlerden hem de sembollerden destek alacağız. Ancak yoğun olarak sembollere odaklanacağız. Doğal olarak Sembolizmin doğuşu, sayıların, renklerin, geometrik şekillerin vb. anlamları hakkındaki bilgilere de yer vermem gerekti. Ancak günlük hayatta karşılaştığımız olayların görünmeyen yüzünü okumayı kolaylaştıracak türden hikâyelere daha çok yer vermeye çalıştım. Teorik bilgiden hoşlanmayan okur, dilerse bu kitabın yalnızca hikâyelerini okuyarak ta pratik anlamda geniş fikir sahibi olabilir. Çünkü bu hikâyeler temelde, semboller dünyasını tanıtırken, bazı basit çözümlemelere de örnek teşkil ediyor. Bu çözümlemelerin anlık içgörüyle gelebileceğini ve kişinin kendini gerçekleştirmesine katkıda bulunabileceğini kanıtlıyor. O nedenle bu kitabı bitirdiğinizde, kendinizi, hayata yepyeni bir pencereden bakarken ve özlediğiniz dönüşümü yaşarken bulabilirsiniz belki.

İçerik hakkında net bir fikir verebilmek için, henüz giriş bölümündeyken sembolleri okumakla ilgili kendi örneğimi paylaşmak faydalı olacak. Böylece, daha kitabın başındayken, deneyimlemekte olduğunuz durumların (saklı) sembolik mesajlarını almaya niyet edince nasıl bir genişleme yaşayabileceğinizi ön görebilirsiniz. Bu kitabın taslağını oluşturduğum günlerde, kentsel dönüşüm gereği, oturduğum apartmanın çevresindeki, yaklaşık benimle yaşıt birkaç bina peş peşe yıkılmaya başlandı. Yıkımlar 4 ay kadar sürdü. Bir yandan da yenileri için temel çalışmaları başladı. Aynı ANda iki işlem yürürken, yıkılma seslerini AN be AN duyarken, bu deneyimin benimle ilgili ne anlatıyor olabileceğine odaklandım. Bazı insanlar için gereksiz gibi görünen böyle bir bakış açısı, İç dünyamda yıkılması ve yeniden yapılanması gerekenleri bulmama aracılık etti. Örneğin, hayat tarzımda veya iyi gitmediğini hissettiğim ilişkilerimde aksayan yönleri düzeltme niyetimi güçlendirdi. Yıllarca yaptığım öğretmenlikten kalma memur zihniyetinden gelen, 'kendi serbest işimi yapamam' vb. korkularımı yıkmamı mümkün kıldı. Şamanik yolculuklarımın da etkisi olduğuna inandığım, öyle bir enerji akmaya başladı ki, bu enerji, sanki her yıkılan duvarla beraber iç dünyamda yıkmam gereken başka bakış açıları olduğuna işaret gibi çalıştı. Bu anlamda kırılma ANı yaşadığım iki tanesi, yukarıda verdiğim örneklere göre daha genel konularla ilgiliydi. Birincisi, İslam'ın sevgi dini olduğunu bilsem de, genel anlamda sevgisizliğin hâkim olduğunu görüp, "Bu işte bir yanlış, bir eksik var" dediğim konuydu. Bu bakış açımla beraber Tanrıyı- huzuru, din yerine, vicdanım da ve evrensel bakış açılarında bulmuşken, son dönemde okuduğum Burak Özdemir'in Levh-i Mahfuz, Binyılın Kur'an Tefsiri adlı kitabındaki 'güncellenmiş', 'sevgi düzlemli' ayet yorumları ufkumu genişletti. Sevgisizliğe neden olan yorumların, bölücü bakış açılarının, hatta İslamofobiye neden olan din kaynaklı sarsıcı davranışların, İslam'ın içindeki sevgiyi öne çıkararak çözülebileceğini görmek umudumu tazeledi.

Kırılma ANı yaşadığım diğer konu ise kanaatkârlıkla ilgili bakış açımdı. Kanaatkârlığın bir erdem olduğuna tüm kalbimle inansam da, bendeki dozajın, beni yapabileceğim yeniliklerden uzaklaştırdığını kabul etmemle birlikte, para denilen enerjinin 'güç odaklılar' kadar, kanaatkârların, yani, 'insan ve doğa odaklıların' da elinde olması gerektiğine ikna oldum. Hani sanki kanaatkârlar 'para değil, insanlık önemli' dedikçe, parayı=gücü=enerjiyi elleriyle açgözlülere bırakıyormuş gibi algılamaya başladım. Kısaca, yıkılan bina sembolü, para ile ilgili inançlarımı da güncellememe aracılık etti ve maddi güçle beraber manevi değerlerimizi de koruyabileceğimizi, bu gücün (enerjinin) sağlayacağı olanakları bütünün iyiliğine kullanmanın her zaman mümkün olacağını hatırlattı. Yeni bakış açılarının, önceki bakış açılarımıza ihanet olmadığını, tam tersi, bu durumun bir yenilenme ve manevi yolculukta ilerlemenin temel kuralı olduğunu bir kez daha duymamı sağladı.

Sembolik mesajları okuma merakım kendimle ilgili 'güncellemelerle' ilerlerken, danışanlarımın hikâyelerinin ötesini de görebilmeme yardım etti. Örneğin, aldatılan ya da aldatıldığını zanneden insanların çoğunun kendilerindeki bir 'gölgeyi' 'görmezden gelerek', aslında 'kendi kendilerini aldattıklarına' tanık oldum. Eşlerinin bu anlamda iyi birer aynalık yaptığını algıladım. Kadın ya da erkek, bazı danışanlarımın 'yürekten kopuk', 'zihin baskın' yaşadıklarını, o nedenle mekanik ve mutsuz olduklarını, çünkü eylemsizlik batağına saplandıklarını fark ettim. Bu anlamda ben de, kendimi danışanların aynasında gördüm bazen. Eylemsizliği, tıpkı İngilizce öğrenirken, dil bilgisine uygun konuşacağız diye, yanlış yapma korkusuyla, 'hiç konuşamaz' olmamıza benzettim. Buna benzer tıkanıklıkları yaşamamak için daima uyanık ve ruhumuzla bağlantıda olma ihtiyacımız olduğuna ve bu ihtiyacımızı karşılayacak formülün kendimizi sürekli 'güncellemek' olduğuna ikna oldum. Dolayısıyla, bir güncelleme yöntemi olarak, karşılaştığımız imgelerin sembolik anlamlarının izini sürmenin, saf **Hak**ikatimizle yaşamayı kolaylaştıracağını anlatmaya çalıştım. Sayfalarda ilerlerken okuyacağınız küçüklü büyüklü diğer hikayelerin, bazı insanlara saçma görünebileceğini ama bazılarına da çok anlamlı geleceğini biliyorum. Zaten bu kitap, doğal olarak, kendisini anlamlı bulanlarla buluşacak ve buluştuğu kişi mutlaka kendinden bir parça bulacak, hayatının bu dönemindeki sorularının cevabını alacaktır.

Her kitabımda vurguladığım Denge Yasasını, burada da hatırlatma ihtiyacı duyuyor ve sembolleri yorumlamayı 'abartmadan' sürdürmenizi öneriyorum. Çünkü abartı ve aşırı analiz, insanı zihnin 'bölücü' tuzağına düşürebilir, yüreğin 'birleştirici' yönünden uzaklaştırabilir. Burada vurguladığım 'şeyleri okumak' tam da 'yüreği katarak okumak', 'görerek dinlemek' anlamına geliyor. Böyle bir okuma ve gözlem, bizi gerçek doğamızla, içgüdülerimizle, sezgilerimizle, rüyalarımızın anlamıyla buluşturacak çok güçlü bir eylemdir. Bu bakış açısıyla birlikte, Jung'un 'kahramanın yolculuğu' arketipini yaşamın her alanında –kendinizde, diğer insanlarda, doğada, masallarda, mitolojilerde vb.- görmek ilginç ve keyifli bir farkındalıktır. 'Kahramanın Yolculuğu', her birimizin içinde olduğu 'Manevi Yolculuğu' anlatır. Bu yolculuğun hangi evresinde olduğumuzu anlamanın da pratik bir yolu yine Sembolizm felsefesiyle olabilir. Örneğin, Kelebek, geçirdiği aşamalarla, insanın manevi yolculuğuna ayna tutan en güzel sembollerden biridir. Önce yerde sürünen bir tırtıl iken, kozasını örer krizalit dönemini yaşar. Ardından, kozasını delecek kadar güçlenir ve özgürce uçmaya başlar vb. .Dolayısıyla, günlük hayatta dikkatimizi çekecek kadar sık, uçan bir Kelebek, (resmi, figürü vb). gördüğümüzde, bize 'hafifle ve zerafetle uç' mesajı vermek için geldiğini anlayabiliriz belki. Yani, zamanı geldiği halde eyleme geçemediğimiz durum her neyse, artık cesaretle adım atmamız gerektiğini anlatmak için karşımıza çıkıyor olabilir vb.

Kelebek örneğinde olduğu gibi, yaşadıklarımıza, 'Gördüğüm imge, başıma gelen olay, karşılaştığım durum bana ne anlatıyor olabilir?' diyerek yaklaşmak 'Ben'den çok, 'O'nun penceresinden bakma becerisi kazandıracağı için zenginleştiricidir. Var olan her şeyin 'enerji' olduğunu kavramanın da, tüm doğayla 'Bir', yani 'Biz' olabilmenin de en sade yoludur. Sanatçılarda, şairlerde bu beceri çok güçlüdür. Bu becerileri, örneğin, 'Kelebeğin Rüyası', Ağlayan Şelale türünden ruhumuza işleyen şiirler, romanlar, filmler üretmelerini sağlar. Tahtadan bir oyuncağın insan olmak isteyebileceği ilhamıyla birlikte, örneğin, Pinokyo adlı bir karakterin doğumunu gerçekleştirebilirler. Ve Pinokyo gibi birçok karakter sonsuza kadar masallarda yaşayabilir, çocukluktan itibaren insanlığa olumlu mesaj iletebilir vb. İnancım o ki, sanatçılarda doğuştan var olan bu beceri, sanatçı olmayanlarda da vardır. Yalnızca aktive edilmeyi bekliyordur ve belli bir seviyeye kadar çıkarılabilir. Öyle olmasa, günlük hayatta 'Şu duvarların dili olsada konuşsa', 'Çiçekler sevildiğini anlıyor' türünden sözler etmezdik herhalde. Bu beceriyi geliştirdiğimizde, ' Çiçek beni görüyor, benimle konuşuyor' demek, 'Ben çiçeği görüyorum, çiçekle konuşuyorum' demek kadar doğallaşabilir.

Toparlarsak, canlı-cansız tüm varlıkların kaba yüzeyi kadar, ince enerji düzeyleri de vardır ve niyet edildiğinde bu enerjileri algılamak mümkündür. Hepimizin **ayn**ı enerjinin farklı görünen parçaları olduğumuzu hatırlamak, iç sesimize kulak vermek bu algıyı kolaylaştırır. Einstein'ın her şeyin enerji (titreşim-dalga) olduğunu E=Mc2 (madde =enerji) ile formülize ettikten sonraki dönemde, bu kavram günlük hayatta Kuantum sözcüğüyle anılagelmiştir. Bu bakış açısıyla, 'görünenin', 'görünmeyeni' de gösteren sembolik bir '**ayn**a' olduğunu örneklemeye çalıştığım bu kitaptaki bilgilerin, (kendisi de bir sembol olan) '**Ayn**a'da ki 'tozları' silmenize, Tanrısal ışığınızı net **gör**menize ve manevi yolculuğunuzu kolaylaştırmasına aracılık etmesini diliyorum. Keyifli okumalar…

Sezaver Seçki

“Tekâmül Yasası açısından değerlendirirsek, dünyada çeşitli tekâmül yolları vardır. Tekâmül yolculuğunda doğal olan, her ruhun kendi yolunda ilerlemesidir. Çünkü her ruhun kendi yolu kendine kolay ve keyifli gelir. Örneğin, gezgin bir ruh neyle karşılaşacağını bilmeden gezer. Bir mistik zamanının çoğunu tefekkürle geçirir. Bir müzisyen müzik yapar. Bir tüccar ticaret yapar vb… Hepsi ruhunda kodlu olan yolda ilerler. Mümkünse özgün yolunda ilerlemelidir de… ‘Yol’ anlamında hiç kimse kendini diğeriyle kıyaslamamalıdır. ‘Yol’ doğumun-mücadelenin-ölümün, kısaca yaşamın sembolüdür. Bitişleri ve yeni başlangıçları anlatır. Farklı yollar çeşitliliktir, gerekliliktir, görev dağılımıdır. Ruhumuzun dünyevi yolculuğunda kullandığı araçlar (meslek, beden vb.) hangisi olursa olsun, unutulmaması gereken manevi yolculuktur. İnsana, doğaya, gezegene, kısaca, ‘bütüne yürekten’ hizmettir’. ‘Yol’ yerine araca sarılmak, yolculuğumuzun sebebini unutmaktır. Çoğumuz unuturuz da... Bu yüzden, acılı uyanışlar yaşarız çoğu zaman. Unutmak ‘yol’a dair bir süreç olsa da, manevi bir yolculukta olduğumuzu ‘daha sık hatırlamak’, yürekten yaşamayı, samimiyeti, bütünün ‘eşit değerdeki varlıkları olarak’ yol almayı kolaylaştıracaktır. O zaman acılı uyanışlar gittikçe azalacaktır.”… S. Seçki

BÖLÜM: 1

SEMBOLİZM & SEMBOLLER & İŞARETLER NEDİR? NASIL ÇÖZÜMLENİR?

Sembol ve Sembolizm ne demek?

Gördüğümüz 'sembolik' 'sıradan' dünya ise, göremediğimiz yanı, 'sıra dışı' 'Hakiki' dünyalardır. Bu dünyaların aynı ANda var olduğunu hatırlamak, bakış açımıza müthiş bir manevi zenginlik katacaktır… S. Seçki

Sembol, sözlüklerde, 'daha soyut bir şeyi anlatmaya yarayan daha somut şey' anlamına geliyor. Ya da Evrensel Yasaları, bilgi ve fikirleri açıklayan işaretler olarak tanımlanıyor. Sembolizm ise, kısaca, evrensel bilgi ve **Hak**ikatlerin basit ve sade ögelere indirgenerek ifade edilmesi oluyor. Bir sembol, anlatmak istediği şeyi en kesin, en belirli, en sade, en doğal şekilde ifade eden işarettir. Sözcükler çoğu zaman bir sembolün anlamını ifade etmek için yeterli derinliğe sahip değildir. Sembolizm, insanlar için evrensel ve ortak bir dildir. Örneğin, 'ağzında zeytin dalı bulunan güvercin figürü' dünyanın her yerinde barış sembolüdür. Evrensel olmayan semboller ancak amblemdir. Çünkü gizli bir evrensel bilgi taşımamaktadır. Örneğin, bir terzinin tabelasındaki makas, iğne, iplik çizimi bir amblemdir. Ancak semboller bir ilhama dayalı olarak oluşturulur. Evrensel **Hak**ikatlerin, evrendeki yasaların keşfinde birer araçtır ve kişiye doğa-üstü denen âlemi kavrama olanağı sunar. Bu semboller keyfi olarak oluşturulmamıştır. Çoğunlukla Doğaya ve doğal örneklere dayalıdır. Sembollere daha çok eski uygarlıklara ait eserlerde kabartma, çizim, fresk, heykel olarak rastlanırken, mitolojilerde, masallarda, kutsal metinlerde sözcük ve kavramlar ile karşımıza çıkar.

Ezoterik (gizli ilim) görüşe göre, doğadaki canlıların hepsi bir sembolizm içermektedir. En kısa ifadelerle, örneğin aslan, güç, cesaret, kudret sembolüdür. Kartal, görme ve algılama gücünün sembolüdür vb. Cansız nesnelerde de ilahi bir sembolü gözlemlemek mümkündür. Örneğin, taş deyip geçtiğimiz nesne bile pek çok anlam taşır. Taş üstüne taş koyarak duvarlar, duvarlardan binalar inşa ederiz. Taş ve inşa etmek, sembolik olarak tekâmülümüz için gösterdiğimiz çabayı anlatır. Bu çaba yaşam yolculuğumuzdaki akışı da anlatır. Akış, su ile ilgili bir sözcüktür. Duygularımızı ve ruhumuzun yolculuğunu sembolize eder. Su, aynı zamanda, yaşamdır. Çöl, ölümü sembolize ederken, su, canlılığı sembolize eder. (Düşüncelerimiz, sözlerimiz de ruhumuzun formlarından bazılarıdır. Bu formlar akışkan olabilir veya bazen suyun buz tutmuş hali gibi donuk, tıkanık olabilir. Bu formların davranışlarımızı nasıl etkilediğine 'Kaderimize Yön Veren Evren Yasalarında' değinmiştik) Hepimiz, suyun, kocaman kayaları aşındırma gücünü, böylece küçük taş parçalarına dönüştürebileceğini biliriz. Kaya küçülünceye kadar ise suyun akacak başka yollar bulacağını da biliriz. Bunun gibi benzetmelerle yaşadıklarımızın sembolik anlamını görebilir, ruhsal veya dünyevi yolculuğumuzun su gibi akıp akmadığını anlayabiliriz. Dahası, tıkanıklığın sebebini görebilir, çözümleyerek sonuca gidebiliriz.

Şimdi mademki taş ve duvar dedik, bu sözcüklerle beraber sembolizm konusuna ilişkin birkaç örnek daha vermek faydalı olabilir. Her nesnenin, dolayısıyla her sembolün olduğu gibi, duvarın da hem olumlu hem de olumsuz anlamlar içerdiğini hatırlayabiliriz. Rüyada veya gerçek hayatta, sağlam duvarlar güvende olduğumuzu, çok iyi korunduğumuzu da sembolize edebilir, yıkılması gereken bir duvarımızın (belki ilerlememize engel olduğu için değiştirmemiz gereken bir inanç kalıbının) çok kalın olduğunu da anlatabilir. Dolayısıyla, gördüklerimizi yorumlarken, kişisel olarak, bizde uyandırdığı his ve sezgilere odaklanmak önemlidir. Çünkü sembolün verdiği mesajın hangisini içerdiğini ayırt etmek ancak bu yolla mümkün olabilir. Akıl sağlığı yerinde olan herkes, sembolün anlamıyla beraber, en derin ihtiyacını en iyi kendisi bilecek potansiyele sahiptir. Henüz kitabın başındayken, bu potansiyelle ilgili hatırlatmak istediğim birinci önemli nokta, kişinin bu özelliğini hem kendinin hem de bütünün hayrına kullanmasıdır. Olabilecek bir sürü yorumun arasından, yüreğinde yankı uyandıranı bulması ve dönemsel olarak hangi davranışa yönelmesinin iyi olacağını keşfetmesidir. İkinci önemli nokta ise, 'aşırı' analizden kaçınmaktır. Çünkü aşırı analiz duyguları felç edebilir ve kişinin hayatını karmaşık hale getirebilir. Bu karmaşa onu eylemsizliğe sürükleyebilir. Tam da bu yüzden, kişinin potansiyelini kullanması zorlaşabilir. Böyle bir durumda kişi ne kadar zeki olursa olsun, yaratmış olduğu tersliği göremeyebilir ve duygusal felç kalıcı olabilir. Bu durumdaki bir kişinin, bir süre için, kendi potansiyeli yerine, güvendiği insanlardan yardım alması faydalı olur. İlerleyen sayfalarda konuyla ilgili örnek bir hikâyeye yer vereceğimizi belirtmiş olayım ve kaldığımız yerden, taş sembolizmine devam edelim.

Gördüğünüz gibi, taş dedik nelere geldik. Şu an yazarken öyle bir akıştayım ki, taşla ilgili aklıma gelen deyim ve sözcükleri de eklersem sembolizm konusu, daha kitabın başındayken sadeleşebilir. Taş üstüne taş koymamak. Elini taşın altına koymak. Yoluna taş koymak. Taşı gediğine koymak. Taşa yazmak, taş kesilmek, taş kalpli olmak, taşı sıkıp suyunu çıkarmak, şeytan taşlamak, taş fırın erkek, taş devri, felsefe taşı, taş gibi dayanıklı-sert-durağan, taş yerinde ağırdır vb. Hepsi de sözcüğün kendisinden daha çok şey anlatıyor. Bazıları psikolojik durumları vurgularken, bazıları, bir olayı, tarihi ya da kişilik özelliklerini vb. tanımlıyor. Sembolizmin edebiyat, şiir, resim, heykel vb. sanat eserlerinde kullanılmasının en önemli sebebi de budur zaten. Bir şiiri şiir yapan özellik, içindeki sözcüklerin, sembolik bir ruha bürünmesi, böylece, ruhumuza dokunmasıdır.

Kişisel deneyimimi paylaşırsam, sembolizm konusuna odaklandığımdan beri, 1995-2010 yıllarında yaptığım yağlı boya resimlerin sembolik dilini yeni yeni çözümlemeye başladığımı söyleyebilirim. O günlerde, sanatsal kaygılarla iyi bir resim yapmaya çalıştığımı bilsem de, bilinçaltım, ruhum hep devredeymiş ve iç dünyamı dışa vuruyormuşum farkında olmadan. Kullandığım renkler, boya türü, nesneler, figürler, kurgu, kompozisyon, yaptığımı beğenmeyip bozmalarım dâhil, hepsi, sembolik olarak o günlerdeki özlemlerimi, yaşama sevincimi, hüznümü, hayata bakışımı, kişilik özelliklerimi vb. yansıtıyormuş. Tıpkı, Anadolu kadınının dokuduğu kilimlerdeki gibi… Her bir ilmekle, bir kilime can verirken, işledikleri figürlerle, sembolik ne çok şey anlattılar ve ne çok duygu akıttılar kim bilir. Duygularını akıtarak zihnen bilmedikleri ama ruhen bildikleri şifayı da akıttılar kendilerine. Yalnızca bu konuda bile yazılmış bir sürü kitap bulmak mümkün belki. (Bu noktaya Beliz Güçbilmez'in Tersine

Mühendislik eğitiminden edindiğim bir bilgi eklemek faydalı olacak. Bir roman yazarken 'her şey bize dair bilgi veriyor, bizi deşifre ediyor' diye düşünürsek bunun yaratıcılığımızı durduracağını söyler ve yazdığımız şeyin bir kurmaca olduğunu hep hatırlamamızı ister. Bu gerçekten kısıtlayıcı bakış açılarından özgürleştiren bir yaklaşımdır. Çünkü hayal gücümüzden akan kaliteli kurmacalar kollektif anlamda daha kaliteli yaşamamıza ilham olacak enerjiyle yüklüdür. Düşlediğimiz adil ve güzel dünya, sembolik bir kurmacadan, filmden, romandan ilhamla akarak gerçek olabilir. Yani, bir senaryo gerçek hayattan alıntıyla yazılabiliyorsa, kurmaca bir senaryo da gerçek bir hayat hikayesi yaşanmasına vesile olabilir.)

Bu paragrafı 'taş' ile sonlandırırsak, kısaca, taş, her ne çeşit olursa olsun yeryüzüne ait bir parçadır ve her taş Toprak Ana'nın iyileştirici şefkatini taşır. Şaman öğretisinden aklımda kalan bir bilgiye göre, yeterli sabrı ve zamanı verdiğimizde taşın, toprağın, yeryüzünün kalp atışını duymak bile mümkündür. 'Cansız' dediğimiz nesnelerden, imgelerden bizlere 'yansıyan enerji' bu kadar 'canlıdır'. Bazen rastgele elimize aldığımız bir taşın üzerindeki girinti çıkıntılar öyle bir desendir ki, o anda içimizden geçen bir sorunun cevabına aynalık yapabilir vb.

Bu noktada, değerli taşlar veya kristal kuvars gibi yarı değerli taşlara da kısaca değinirsek, bu taşlar çok uzun yıllarda oluştuğundan, doğaya ait kadim bilgileri taşıdığına ve bu bilgileri enerji olarak yansıttıklarına inanılır. Bu nedenle, örneğin, Şaman şifacılar çalışmalarında onlardan faydalanır. Çünkü her biri farklı titreşim hızı ile farklı amaçlara hizmet eder. Bu konuda yazılı yüzlerce metin bulmak mümkündür. Biz burada yalnızca kristalin bilgi depolama kapasitesinden söz edersek onların önemini yeterince vurgulamış olabiliriz. Bunun için Ayşe Nilgün Arıt'ın 'Şamanın Kozmik Dünyası' adlı kitabından küçük bir alıntı; "Minicik bilgisayar çiplerinde kristal kullanılmasının sebebi, çok bilgiyi depolayacak daha iyi bir madde bulunmamasındandır. Atlantis, Mu gibi uygarlıklardan günümüze geldiğine inanılan Kristal Kafaların da aynı maddeden yapılmış olması tesadüf değildir. İnsana, doğaya ait tüm bilgilerin kafa şeklinde bir kristale yüklenmiş olması da tesadüf değildir. Kafatası şekli, bilgi deposunu anlatmak için kullanılabilecek en uygun semboldür çünkü".

Semboller nasıl çözümlenir?

Okuduklarımdan ve deneyimlediklerimden anladığım şu ki, İlahi olan bizimle üç sembolik dil kullanarak iletişim kuruyor. Beden ve zihnimiz aracılığıyla önce fiziksel dünya farkındalığını, ardından manevi yolculuğumuzun farkındalığını, devamında ise sembolik mesajların farkındalığını yaşıyoruz… Bu farkındalıklar bilinç, bilinçaltı ve bilinçüstü düzeylerde gerçekleşiyor. Bilinç; kendini kelimelerle, bilinçaltı; sembollerle, bilinçüstü; ise telepatiyle ifade ediyor. Hepimizde sembolik dili anlama potansiyeli vardır ve geliştirilebilir. Bu dile, yeni bir lisan öğrenmek gibi yaklaşılabilir.

Yukarıda bir sembolün nasıl çözümleneceğine kısaca değinmiş olsakta, sistematik birkaç bilgiyle daha bir sembolün 7 niteliğinden söz etmesek olmaz. Her sembolün bir biçimi, rengi, sayısı, canlı/hareketli ya da hareketsiz/cansız oluşu, kişi ve kişiliklerle ya da olaylarla ilgili oluşu dikkate alınmalıdır. Örneğin, rüyada gördüğümüz kişinin sergilediği karakter, isminin anlamı vb. ihtiyacımız olan mesajı içeren bir sembol olabilir. Manevi yolculuğunuzda egonuzun çarpıtmalarından yorulduğunuz bir dönemde, Birol isminde eski bir tanıdığınızı rüyanızda görmeniz, ayrımcılığı bırakmanızı, İçinizdeki Tanrıyla 'bir' olmanızı öğütlüyor olabilir. Buna benzer şekilde, gördüğümüz renklerin etkileri de farklı olabilir. Rüyada siyah lale görmekle, beyaz lale görmek rüyanın sembolik anlamını etkileyecektir mesela. Ayrıca, o sembolün nerede, nasıl bir ortamda durduğu da anlamı etkileyecektir. (Bu arada, şamanik bilgilerimi de katarak, rüyalarda, şamanik yolculuklarda veya günlük hayatta, renkler canlılıklarıyla dikkatinizi çekiyorsa, sevgi **vermeniz** gerektiğine işaret olduğunu, ancak o zaman, aradığınız sevgiyi **alacağınızı** hatırlattığını eklemiş olayım)
(Diğer yandan, sembollerin 7 niteliğini bazı farkındalık ve dönüşüm çalışmalarında şifa niyetine kullanabileceğinizi hatırlatmak isterim. Örneğin, kişi yaşadığı korkuyu sembolik olarak hayalinde bir canavara benzetiyorsa, o canavarın şeklini, rengini, büyüklüğünü, hareket hızını vb nasıl gördüğünü sorduktan sonra gördüğünün tam tersini hayal etmesini istemek korkusunun azalmasını sağlayabilir. Büyük görüyorsa küçültmesini, siyah görüyorsa maviye dönüştürmesini vb söylediğinizde, bu değişikliği hayal gücüyle herkes yapabilir. Böylece bilinçaltındaki sembol resim değişince duygularda da değişim gerçekleşebilir.)

İşte bu geniş özelliklerinden dolayı, ilerleyen sayfalarda renklerin, sayıların, bazı geometrik biçimlerin sembolik anlamlarını da, bir fikir vermesi bakımından, kısaca eklediğimi hatırlatmış olayım. Kısaca ekledim çünkü bu konuda henüz uzman değilim. Belki ömür boyu sürebilecek bu konuda uzman olmak mümkün müdür bilmiyorum ama yine de, bu kitaptan öğreneceğiniz kadarının bile ufkunuzu genişleteceğine inanıyorum. Çünkü hepimizin doğasında zaten var olan kadim bilgeliği tetikleyeceğini biliyorum. Konuya gerçekten meraklıysanız, samimi araştırmalarınız ve şifreleri çözme niyetiniz gerisini getirecektir. Böylece, gerçek hayatta dikkatinizi çeken durumların da izini sürdüğünüzde, semboller size evrensel anlamlarıyla birlikte, size özel bireysel anlamını da fısıldayacaktır. Bu düzeye ulaşmanın süresi kişiye göre değişse de, yeni bir bakış açısı olduğu için epey emek gerekebilir. Çünkü doğumumuzdan itibaren, hepimiz, görmediğimize değil, gördüğümüze ve kendimize odaklıyızdır. Bu yüzden, karşımızdaki 'varlıktan bize' akandan çok, 'bizden onlara' akan enerjiyi duyumsar ve önemseriz. Aldığımız eğitimler de bu yönümüzü beslemeye programlıdır. O nedenle, örneğin, 'Ben Güvercini görüyorum' sözünü kolaylıkla söylerken, 'Güvercin beni görüyor', 'Güvercin kendini bana gösteriyor, bana bir şey anlatıyor' türünden sözleri söylemekte zorlanırız. Ancak bu kitabı tamamladığınızda (en azından iç sesinizle) söyleyebildiğinizi görebilirsiniz. Çünkü son konuda, masallarla birlikte çocuk saflığınızı hatırlarken bulacaksınız kendinizi.

Günlük hayatta sembolleri okumak, alıştığımız kalıpların dışına çıkmayı gerektirse de, zor görünse de emek vermeye değer. Çünkü bu emeğin sonucu genişlemektir, daha zengin bakış açılarıyla yolumuzu aydınlatmaktır. Bir kez anladıktan itibaren çok zengin bir serüvenin içinde olduğumuzu derinden duyumsamaktır. Hayal, trans, rüya, gerçek, hepsinin birbiriyle etkileşim halinde olduğunu anlamak, eşzamanlılıklara ve sistemin inceden işleyişine hayran olmaktır. Bu anlayışla, bütünün hizmetinde olmak kendiliğindendir, doğaldır, yürekten gelen bir niyettir. Hâl böyle olunca, mucizelerin gerçek olabileceğine, masalların **Hakikati** anlattığına tüm kalbinizle inanabilirsiniz. Alice'in harikalar diyarından hiç çıkmadığını bilirsiniz. Alice'in siz olduğunuzu duyumsarsınız. 'Çocuk masalı' diye dinlerken sembolleri fark edemeyebilirsiniz belki. Ama o çocuk masalı, tam olarak, insanı, doğayı, yaşamı, kısaca, ruhun yolculuğunu anlatmaktadır. Çoğumuzun masalları sevme nedenimiz, bizlere sezgisel olarak ruhumuzun sınırsızlığını, hayallerimize ulaşabileceğimizi hatırlatmasıdır.

Rüya ile gerçeğin veya masal ile gerçeğin etkileşim halinde olduğuna değinmişken, hepinizin yaşadığı birçok eşzamanlı deneyimi olduğundan eminim. Örneğin, tam 'hayatımda coşku yok, cıvıltı yok' dediğiniz anda bir kuş cıvıltısı duymuşluğunuz olmuştur belki. Veya 'keşke şimdi karşıma çıksa' dediğiniz kişinin bir anda önünüzde duran arabadan indiğini ve tam karşınızda durduğunu görmüşsünüzdür. Keşke şu binada evim olsa dediğinizi ve dileğinizin gerçekleştiğini yaşamışsınızdır. Ya da bunun gibi şeyler… Kendi deneyimlerimden basit bir tanesini paylaşırsam, 'doğayla bütünleşme' niyetiyle Şamanik yolculuk yaptığım bir günün öğle sonrasında Lucy adlı bir film izledim. Film, beynimizi yüzde yüz kapasiteyle kullandığımızda hangi yeteneklerimizin ortaya çıkacağı hakkındaydı. Filmin bir bölümünde Lucy doğayla, çiçekle, böcekle, hayvanla, yağmurla, rüzgârla vb. bütünleşiyordu. Sahneler kadar tanıdıktı ki, sanki kameraman benim şamanik yolculuğumu çekmiş ve perdeye aktarmış kadar benzerdi görüntüler. İki deneyimi de aynı gün yaşamak, sistemdeki inceliğe ve eşzamanlılığa bir kez daha şaşkınlık ve hayranlık duymama neden oldu. O gün, hayatın uzun bir rüya olduğunu duyumsadım yeniden. Film, 'hem herşeyiz, hem hiçbir şeyiz… Hem her yerdeyiz, hem hiçbir yerde' mesajı vererek bitti. Sinemadan çıkarken, film dünyasının **Hak**ikati anlatmaya yarayan sembolik dillerden biri olduğunu hatırladım yeniden. Ruhun yolculuğunu anlatmanın, ruha dokunmanın en etkili yolu 'sanat' demek uygun olur... Çünkü her bir sanat dalı, aşkla yapılır. Sanatsal işlerin değeri, 'duyguyu izleyene geçiren' özelliğinde aranır. Duyguyu alabildiğimiz filmleri, müzikleri vb. kaliteli bulmamızın nedeni, onun aşkla yapıldığını duyumsamamızdır. Kısaca, aşkla yapılan her işin değerli olduğunu söyleyebiliriz. Çeşitli sanatlar, bilimin de, teknolojinin de desteğini alarak, ruhun anlayacağı sembolik bir dili kullanır. Sayıları, renkleri, ışığı, gölgeyi, notaları, figürleri, ritimleri, sesleri, görüntüleri vb.

Diğer yandan, dikkatinizi çeken bir imgenin de izini sürmek, onun sembolik anlamını, size özel mesajını almak, yine en kolay sanatla mümkündür. Gözlem yaparak, imgeden size akan 'görünmeyen enerjiye' ait hisleri yazarak, resimleyerek, kil ile şekil vererek vb. bu enerjiyi dışa vurmak, onu 'görünür' kılmaktır. Bu konuyu kitabın sonunda, sanatla terapi adı altında genişleteceğimizi hatırlatmış olayım.

İşaretler ve Semboller arasındaki fark

İşaret dediğimiz kavram, olaylar arasındaki doğal ilişkilerle anlam kazanır. Örneğin, bir köpeğin havlaması ısırabileceğine, gök gürültüsü genellikle yağmur yağacağına ve bir yerden duman çıkması çoğunlukla orada ateş olduğuna işaret eder. Bu uyarıcıların birbirleri ile ilişkili olduğu daha önceden öğrenilmiştir. Pek çok spiritüel öğretide, işaretler üç şekilde karşımıza çıkar; Psişik işaretler, (Haberci rüyalar, önseziler vb) Doğal işaretler (deprem öncesi hayvanların davranışındaki değişim vb) ve olayların akışında gizli halde bulunan işaretler (sosyal yaşamda karşımıza çıkan kişisel veya kollektif olaylar gibi). İrademiz dışında karşımıza çıkan bu olayların içerdiği mesajları, yani 'olayların dilini' anlamaya çalışırken, Sebep-Sonuç Yasası açısından değerlendirebilir, tesadüf diye bir şey olmadığını hatırlayarak çözümlemeler yapabiliriz. Karşılaştığımız olumlu ya da olumsuz olaylar geçmişteki bazı eylemlerimizin sonucu olabilir mesela. Ya da bazen sınav gibi algıladığımız olaylar yaşarız. Örneğin, yardıma muhtaç biri karşımıza çıkabilir ve karşılaşmanın sebebi, yardım edip etmeyeceğimizin test edilmesi için olabilir. Bazen de mesaj taşıyan uyarıcı olaylar yaşarız. Örneğin, iklim değişikliği, buzulların erimesi gibi olaylar, yanlış yaptığımız alışkanlıkları düzeltmemiz gerektiğini, yoksa afetler yaşayacağımızı hatırlatır. Bazen de uyarıcı niteliği olmamakla birlikte, genel veya özel bilgi taşıyan olaylar yaşarız. Gözlemlendiğinde bir takım evrensel yasaların keşfedilmesini sağlayan olaylar bu gruba girer. Örneğin, olgunlaşmış bir meyvenin ağaçtan yere düşmesiyle Newton'un yer çekimi yasasını keşfetmesi vb.

Sembol dediğimiz kavram ise, insanlar tarafından türetilmiştir. Her sembole bir anlam verilmiş ve iletişim kurmak için kullanılmıştır. Bir sembol, eski mağaralardaki gibi bir resim, bir kelime, bir çizgi, bir harf veya bir ses vb. olabilir. Örneğin, bir zamanlar Kızılderililerin kullandığı duman şekilleri sembolik bir iletişim dilidir".

Konuya Carl G. Jung'un tanımıyla devam edelim; Jung, "Sembol, ruhun görünmeyendeki yönünü belirtmeye yarayan bir imajdır. Sembolü hisseder ve algılarsınız, gözleriniz görür ama gerçek anlamı gözlerin gördüğünün çok ötesindedir' der. Sembolün, görünenle görünmeyen arasındaki en anlamlı köprü olduğunu astrolojiye bakışında da vurgular ve astrolojinin zengin bir antik sembol kaynağı olduğunu söyler. 'Astroloji, antik çağların psikolojik bilgilerinin bir özetini temsil eder' der. Jeff mayo da, Jung'un 1948 yılında yazdığı bir mektuptan şu satırları alıntılar; 'Zor vakalarda, tamamen farklı bir açıdan, daha derinlemesine bir bakış yakalayabilmek için genellikle bir doğum haritası çıkartırım. Şunu söylemeliyim ki, astrolojik verilerin, onlar olmasa anlayamayacağım bazı noktalara ışık tuttuğunu gördüm' dediğini aktarır. Bu ifadelerden benim anladığım, bazen şifa olacak bakış açısının nereden geldiğinden çok bizde uyandırdığı his ve içgörü önemlidir. Oyun gibi gördüğümüz kahve falı bile motivasyon yaratacak şifalı bir bakış açısına vesile olabilir. Duyduklarımızı, fincanı çevirirken kurduğumuz niyetle bağlantılı sembolik bir mesaj gibi algılarız çoğu zaman.

Sembolizme göre, yüksek düzenin gerçeği, daha aşağı seviyedeki bir düzen ile temsil edilir. Ama bunun tersi olamaz. Bir sembol daima, en azından bir üst anlamı ifade etmek için vardır. Varlık sebebi budur. Alt âleme ait bir realite üst âlemi simgeler ama 'üst' 'alt'ı simgelemez. Zarf mektubu (mesajı) simgeler ama mektup zarfı simgelemez gibi. Bu anlamda tüm evren tam bir uyum içindedir". (Kaderimize Yön Veren Evren Yasaları adlı kitapta, Benzeşim Yasası başlığı altında "Yukarıdaki aşağıdakine, aşağıdaki de yukarıdakine benzer." diyen hermetik yasalardan söz etmiştik, Dolayısıyla beş duyumuzla algılayabildiklerimizin tümü, aslında görünmez âlemin bir sembolü durumundadır. Bu anlamda ruhumuzu yansıttığı için bedenimiz de bir semboldür. Bedenimiz ruhumuzu, duygu durumumuzu görünür kılan bir aynadır. Bir üzüntümüz ya da sevincimiz varsa yüzümüzden okunur. Dudağımızın, kaşımızın aldığı şeklinden anlaşılır.)

"İnisiyeler, (ruhsal yolculuğunda olgunlaşan, gizli öğretiler konusunda eğitim alanlar) görünen âlemin, görünmeyen âlemi yansıttığını çok iyi kavramış, böylece, tarih boyunca gizli bilgileri, prensipleri ve yasaları aktarmak için sembollere başvurmuş, onları efsanelere, kutsal metinlere ve menkıbelere işlemişlerdir. Böylece, görünen âlemle görünmeyen âlem arasında köprü olan sembollerle soyut kavramların anlaşılır olmasını sağlamışlardır. Ayrıca, harfleri sayılara, sayıları harflere çeviren çeşitli şifreler, çeşitli kavramları ifade eden geometrik şekiller, çivi yazısındaki gibi resimler ve resimle anlatılan fikirler geliştirmiş, her nesneye ve canlıya çeşitli mecazi anlamlar vermişlerdir. Bunları yaparken, beş

duyunun algılayabileceği bir yöntemle ifade edebilmiş, böylece, her varlığın kendi gerçeğine, kendi bilinç seviyesine hitap edebilecek beceriyi de göstermişlerdir. Yani, o işareti, o resmi, o tiyatro oyununu, o şiiri, o edebi eseri, o halk masalını vb. herkesin kendine göre yorumlamasını ve bir anlam çıkarmasını sağlamışlardır". (Masalların ve mitolojilerin çoğunda, inisiyasyondaki aşamaları, sınav ve edinilen yetenekleri çeşitli kılıflara sokarak anlatmışlardır.

Örneğin, eski çağlardan bugüne gelen, çeşitli dillerde Anka kuşu veya Simurg diye geçen kuşun hikâyesi en bilindik olanıdır. Bu eserlerde, kahraman yurdundan yola çıkar ve uzak bir ülkeye varır. Yol boyunca başından birçok macera geçer ve sonunda bir ödül alarak ülkesine geri döner. Döndüğünde o artık çok değişmiştir. Uzaktan getirdiği ödül ise sosyo-ekonomik ve psikolojik açıdan değişimdir. Aslında kahramanın gittiği bu esrarengiz ülke kendi bilinçaltıdır)

"Eski çağlarda İnisiyelerin, sembol yöntemiyle bilgi aktarmalarının sebebi, kimi zaman dönemin insanlarının bilgi düzeyinin yetersiz olmasıdır. Kimi zaman da **Hak**ikatlere ait bilgilerin layık olmayanlara verilmemesi içindir. Bu ikinci sebepten dolayı bir sembol 'açıklayıcı' niteliğinin yanı sıra 'gizleyici' niteliğe de sahiptir. Bu gizleyiciliğin diğer bir nedeni de, **Hak**ikatlere ait bazı bilgilerin, ehil ve iyi niyetli olmayanlar tarafından bir tür silah gibi kullanılabilme tehlikesidir. Diğer yandan, tüm öğretilerde olduğu gibi, evrensel bir yöntem olan Sembolizmde de önemli olan, **Hak**ikati bir su testisi gibi kulpundan tutarak herkesin önüne koymak değil, insanları o **Hak**ikate ulaştıracak yolları onlara göstermektir. Böylece her birey kendi bilinç düzeyi ve çabası sonucunda kendi hızında bu yolları aşacak, sembolleri deşifre ederek gizli anlamlarına ulaşacaktır. Bu yolları samimiyetle adımlayan kişiler için, önceleri sır gibi görünen bilgiler, zamanı geldiğinde kendilerini sırsız, apaçık gösterecektir".

"Sembol araştırmacıları, sembolün içermiş olduğu anlamı görüp, bu anlama uygun yaşadıklarında, ilgilendikleri sembolün etkisini hissetmiş ve özümsemiş olurlar. O sembolü rüyada, bir vizyonda görmüş olmak ya da sezgisel olarak araştırma ihtiyacı duymak, sembolün anlatmak istediği şeyi uygulamanın zamanının geldiğini gösterir. Uygulamak, bizim için ifade etmiş olduğu manayı içselleştirmek açısından önemlidir". (Rüyaları veya şamanik yolculukları yazmak bu nedenle çok önemlidir. Çünkü pek çok önemli sezgisel ayrıntı ancak yazarken algılanır. Yazıya dökülen bu algı 'Bir' ile olan bağlantıyı güçlendirir. Yazmak, sembolün anlamının izini sürmektir ve topraklamaktır. Yani, istediğiniz gerçekliği fiziksel âlemde görünür kılmaktır, var etmektir. Manadaki derin bilgiyi alabilmek, ancak izini sürerek mümkündür).

Bu noktada, sembollerle ilgili olarak, Ayşe Nilgün Arıt'tan kısa bir alıntı eklemek faydalı olacak: "Sembollerin biçimlerinden çok manalarını görmek, araştırmacıyı farklı bir noktaya taşır ve yeni bir görüş penceresi açar. Daha önce düşünmediği ya da hissetmediği, algılamadığı farklı gerçeklerle karşılaşmasını sağlar". "Semboller bilimi, doğa ve doğaüstü gerçeklikler arasındaki bir denge üzerine kuruludur. Doğayı gözlemler ve onda doğaüstü olanı da görmeyi başarırsak, ince düzeyden çalışıyoruz demektir. Bir bitkiyi, hayvanı, insanı, olayı gözlemlerken onda doğaüstü bir şeyler olduğunu sezdiğimiz ANda biz zaten, ilham yoluyla bazı gizli bilgiler alıyoruz demektir. Semboller, sonsuzluğa yönelmemiz konusunda bize sevgiyle yardım ederler. Çünkü onlar yol gösterici levhaları temsil ederler. Bu özellikleriyle koruyucudurlar. Sonsuzdan gelip sonsuzluğa doğru yol aldığımız şu dünyada, zamanın ölçüsüzlüğünde yolumuzu kaybetmemize engel olurlar".

Şeklin ötesine, manaya odaklanmaya başlayan kişi, bir ANda, 'gerçek' diyerek kanıksadığı hayatı ne kadar 'dar' algıladığını kavrayabilir, sanki bir fanusta yaşadığını fark edebilir. Böylece, bir rüyadan uyanır gibi, artık o fanustan çıkmak isteyebilir. Örneğin, önceleri cansız zannettiği toprak, altın çıkarmak için oyulurken veya beton binalar dikmek için ağaçlar kesilirken, Toprak Ana'nın canının yandığını duyumsamaya ve betonlaşan bölgelerin kasvetli enerjisini hissetmeye başlayabilir. Bu hâl kişinin iyiliğine olacak şekilde yaşam tarzını kırsalda sürdürmek üzere değiştirmesiyle sonuçlanabilir.

Sembollerin işlevleri

Hakikatte sır yoktur. Anlayacak hale gelmek vardır… Dücane Cündioğlu

Sembollerin işlevini Semboller Ansiklopedisinden sadeleştirerek toparlarsak; "Sembol, uzay- zaman içine fırlatılmış insanın ruhsal macerasını ifade etmeye çalışır ve derinlemesine araştırır. Bilinmeyene uzanan bir araştırmacı gibidir. Araştırıcı ve inceleyici bir ruh gerektirir. Sembolün bilinmezliği ve apaçık hale getirilemeyişinin nedeni bilgimizdeki boşluklardan ileri gelir. Semboller bilgi ve akıl yoluyla değil, sezgi yoluyla yorumlanmalıdır. Akılsal şekilde yorumlamaya kalktığımızda belli bir seviyenin üstüne çıkamayız. Sembolün henüz anlaşılmayan içerikleri, örtülü olarak dururken, anlamına odaklandıkça bilinçte açılmaya hazır hale gelir. Bu anlamda sembol, üzerindeki gizemin kalkmasını ister gibi sürekli yayın halindedir. Ve anlamaya niyetli kişi ANda uyanık kalabilecek ve anlamı kavrayacaktır. (Burada kısa bir açıklama eklersek, akıl- zihin mekanik çalışır. Çarpıtır, genelleme yapar, siler vb. Oysa kalp – ruh, 'Kaynak' veya Kozmik Enerji diyebileceğimiz 'Bir' ile bağlantılıdır. Bu birliği içgörülerimizle algılar, sonsuzu kavrar ve derinliği sezeriz. Doğayla uyumlu yaşayan kadim topluluklarda ruh-zihin-beden gibi sözcüklere ihtiyaç duyulmaz. O kadar bütündürler ki, bu kavramları bilmedikleri için kendilerini parçalara bölemezler. Bunlar topraktan kopuk yaşayan modern insanın kendini tanımlamak için kullandığı sözcüklerdir)

Sembol fiilen aracılık yapar, köprüler kurar, ayrı unsurları birleştirir. Yer ile göğü, madde ile ruhu, doğa ile kadim kültürü, gerçek ile rüyayı, bilinç ile bilinçaltını bağlar, birleştirir. İçgüdüsel bir hayatı 'merkezkaç' kuvvet olarak ele alırsak, sembol, 'merkez gel' kuvvet gibi bir rol oynar. Yanı, zıt eğilimlerin dengeye kavuşmasına aracılık eder. Bu bakımdan sembol bir denge faktörüdür. Bütün toplumlarda ve geçmiş uygarlıklarda sembollerin en büyük işlevlerinden biri, bilgiler ve öğretiler arasında denge kurmasıdır.

Sembol statik değildir, devamlı yankılanır, titreşim halindedir. İnsan zihni ona ulaşabildiği sürece, o onu besler. Sembol, bu yüzden gerçek bir yenileştiricidir. Rezonanslar (salınımlar) yapmakla yetinmez, o kişinin üzerinde derinlerde bir şekil değişimi yapar.

İşaretle sembolün ayrı şeyler olduğunu söylemiştik. Bir işaret insanı devamlı ve emin yolda tutar. Sembol ise ispatlanamayan önermeler gibidir. İnsanı aynı yolda tutmaz. Devamlı olarak zihinde yeni bir düzenleme yaparken oraya başka türlü bilgileri, başka türlü bilinç boyutları da ekler. Canlı bir hali vardır. Görünenle görünmeyen arasındaki en anlamlı köprüdür".

Sembollerin yukarıda toparladığımız işlevlerine baktığınızda, her an her kaynaktan mesaj almak ve sezgisel olarak beslenmek mümkündür. Ayşe Nilgün Arıt'ın dediği gibi, "Sezgilerimiz akıllı telefonların GPS sistemine benzer. Bu sistem uydudan aldığı verilere göre bulunduğumuz yeri, konumu bilmemizi sağlar. Böylece, nereye, nasıl gideceğimizi de görmemizi kolaylaştırır. Sezgilere ulaşacağımız kaynaklar bir uydudan çok daha fazlasıdır. Tüm doğa, tüm kadim bilgiler, Nagualler (rehber hayvanlar) ritüeller, masallar, rüyalar vb. birer kaynaktır".

Şimdi, gezegenini canlı bir varlık olarak algılayan ve ona 'Dünya benim yuvam' diyen Pueblo Kızılderililerinin şefi ile sohbet eden Jung'un bir anısını paylaşmak faydalı olabilir. Jung, yerlilerin yaşam tarzını ' sembolik yaşam' olarak tanımlar'. Çünkü bu insanlar çok çeşitli sebeplerle çok sık sembolik törenler düzenlemektedir. Ölüm, doğum, evlenme, hasat, mevsimsel döngüler vb. birçok olay tören gerektirir. Bu törenlerin değişik versiyonları başka ülkelerde de kutlanıyor olabilir ama Jung'un ilgisini çeken şey onların yaşam felsefesidir. Sohbette, şef, 'Biz Güneşin çocuklarıyız. Güneş bizim babamız. Her gün onun ufuktan yükselmesi ve cennete yürümesi için ona yardım etmeliyiz. Ve biz bunu yalnızca kendimiz için değil, tüm Amerikalılar, tüm Dünya için de yaparız. Eğer Amerikalılar, bizim bu inancımızda biz rahat bırakmazlarsa on yıl içinde Güneş Baba artık doğmaz ve biz O'na yardım edemeyiz' der.

Jung, 1939'da Londra'da verdiği bir seminerde, bu ifadelerin delilik gibi görüneceğini ama tam tersi, bu insanların hiçbir problemi olmadığını ifade eder. Onların yalnızca, her sabah büyük bir ilahi sorumlulukla günlük sembolik yaşamlarına uyandıklarını, doğal, doyumlu ve çok onurlu olduklarını söyler. Kızılderili şef, Amerikalıların huzursuz olduklarını ve sürekli bir şeyler aradıklarını, oysa aranacak bir şey olmadığını

anlatır. Örneğin, turistlerin, bir şeyler bulmak umuduyla durmaksızın gezdiklerini, çünkü hayatı anlamlı yaşamadıklarını, hedefsiz ve monoton yaşadıklarını, sanki köşeye sıkışmış, avlanmış bir hayvan gibi olduklarını ifade eder. Ve şöyle devam eder: "Böyle yaşayan biri, eğer bugün ölse hiçbir şey olmaz, hiçbir şey yok olmaz. Çünkü kendisi hiçbir şey… Ama 'Ben 'Ay'ın kızıyım' diyebilse, her akşam 'ufuktaki Ay anneme yardım etmeliyim' diyerek yaşasa, bu çok başka bir şey olurdu. O zaman gerçekten yaşardı. Hayatı tüm insanlık için, tüm süreklilik için anlam kazanırdı. Bu durum ona huzur verirdi. İnsanlar ancak, ilahi oyunun aktörleri olduklarını hissederek yaşarlarsa hayatları anlam kazanır. Bu anlam ne kariyer yapmak, ne çocuk yapmak vb. başka hiçbir şeyle kıyaslanamaz" diyerek tamamlar sözlerini.

Şimdi de, Kızılderililerin Doğa ile evren ile ne kadar güçlü bir bağ içinde olduklarını gösteren bir Apaçi duası ekleyelim ve ardından sembollerin günlük hayatta nasıl okunacağına dair hikayelere geçelim:

"Güneş sana gün ile yeni enerji getirsin, Ay seni nazikçe yenilesin, Yağmur endişelerini yıkayıp götürsün, Rüzgâr yeni güç estirsin varlığına, Dünyada zarafetle yürüyesin ve yaşamının her gününde onun güzelliklerini bilesin"

Dört elementi ve eter dediğimiz tüm boşluğu dolduran sevgiyi de kapsayan öyle sade ve güçlü bir dua ki, hepimiz için kalpten bir 'Amin ' demek geliyor içimden.

BÖLÜM*: 2*

GÜNLÜK HAYATTA SEMBOLLER NASIL OKUNUR? ve OKUMAK NE İŞE YARAR?

Gerçek hayat hikâyeleri

Günlük hayatta karşılaştığımız semboller nasıl okunur?

Yaşam çeşitli insanlara değişik dillerde hitap eden garip bir ilimdir. Herkese kendi bildiği lisandan ve anladığı dilden cevap verir. Bu dile kulağınızı açtıkça duymak ve öğrenmek kudretini kazanırsınız … Ruh ve madde

Birinci bölümdeki bilgilerin ışığında, insanın en önemli görevlerinden biri 'olayların dilini' anlamaya çalışmaktır. Bu konuda kişinin göstereceği gayret kendi yararınadır. Günlük hayatta karşılaştığımız olayların dilini anlamak için, önce etrafımızı gözlemek, ardından gözlediklerimizin izini sürmek ve kalbimizde uyanan sezgiye varmak en verimli yoldur. Sonrasında, bu sezgi en sağlıklı kararı vermeyi sağlayacak ve bu kararı uygulamak kolaylaşacaktır. Az sonra hikâyelerle birlikte konu çok sadeleşecek olsa da, sembolleri okumayı kolaylaştıracak birkaç bilgi ve yöntem daha paylaşmak faydalı olacak:

İnsanın imgeleme yeteneği, sembolleştirici bir role sahiptir. O nedenle, rüyalarda, vizyonlarda, anlam halinde bulunan mesajlar, dünya boyutunda belirirken, dünya âleminin özelliği olan imajlara bürünmek zorundadır. Bu süreçte, alınan mesajlar kişinin kendi bilinç seviyesine veya bilinçaltı dağarcığına göre değişime uğrar ve orijinal anlamını yitirebilir. Örneğin, Aslan, bir kişi için 'tehlikeyi', başka bir kişi için 'gücü' simgeliyor olabilir. O nedenle, yorumlamalarda, bu ayrıntının dikkate alınması faydalı olur.

Olayların dilini anlamak için en pratik başlangıç, 'Bu olay neden başıma geldi?'. Neyi farketmemi ve neyi farklı yapmamı öğütlüyor? 'Neden bu olayı gözlemlemek durumunda kaldım?', 'Bu olay bir mesaj mı yoksa bir bilgi mi taşıyor?' Yoksa benim için bir sınav mı?' sorularını sorup içten gelen cevapları değerlendirmektir. Diğer yandan, olayların içerdiği anlamların bazen derece derece yükselen bir sembolizm gösterebileceğini hatırlamakta fayda var. Çünkü varlık tekâmül ettikçe, bilinç seviyesi yükseldikçe, gözlemlediği olayların daha yüksek anlamlarını da idrak etmeye başlar. Daha kapsamlı görür. Bilir ki, tek bir hareket bile boş ve anlamsız değildir. Bazen ne kadar felaketmiş gibi görünse de, her olayın insanların hayrına sonuçlanmak için olduğunu algılar,, böylece doğanın yol göstericiliğini daha çok hissedebiliriz. Zaten öğretilerdeki, kutsal metinlerdeki, sembolizmin nedenlerinden biri de, varlığı fazla yük altında bırakmadan, kavraması güç bilgilerle ezilmesin diye, derece derece, anladığı oranda yükselmesini sağlamaktır. Tıpkı 'Alışık olmayan göze ışık, alıştıra alıştıra verilir' sözünün anlatmak istediği gibi.

Sembolleri çözmede bilgi, akıl ve daha da önemlisi sezmenin rolü çok büyüktür. Her sembol, tıpkı yapboz resimlerdeki gibi, büyük bir bütünün, işaretin bir parçasını içerir. Bir sembol çözülmeye çalışıldığında, yalnızca sembolün gösterdiği figürün 'anlamından' yola çıkmamalı, sembolün 'bağlamı' da dikkate alınmalı. Yani, örneğin, sembolün kullanıldığı devrin ve ortamın koşulları da değerlendirilmeli. Her ne kadar bir sembol yorumlanırken 'görünenden' yola çıkılıyorsa da, sembol, görüneni değil, görünmeyen bir **Hak**ikati, bir hikâyeyi de içerir ve sembolden, kendisini gözleyene yansıyan bir de enerjisi vardır. Doğaya ait bilgiler deşifre edilmeye başlandığında, 'doğaüstü' denilen âlemin ilkeleri anlaşılmaya başlanır. Böylece, görünür âlem ile görünmez âlem arasındaki benzerlik keşfedilir. (Daha önce de değindiğimiz gibi), bu benzeşim gizli öğretilerde, bir Evrensel Yasa olarak, 'Yukarısı aşağıya, aşağıdaki yukarıdakine benzer' sözüyle ifade edilir".

Şimdi artık sembolizm felsefesinden günlük hayatta nasıl faydalanabileceğimize odaklanabiliriz.

Günlük hayatta Sembolizm ne işe yarar?

Doğru okuyabilirsek, semboller, işaretler ruhu görmeye ve ruhun ihtiyacı olanı yapmaya yarar… S. Seçki

Konuyu daha kolay anlaşılması için, günlük hayattan kısa hikayerle sadeleştirirsek, örneğin, 'evde tıkanan bir su borusu, o 'yuva' da akmayan bir enerji alışverişini sembolize ediyor olabilir. Bina olarak 'ev', barınılan, güvende hissedilen yer' olarak tanımlanır. Bu bağlamda bedenin de ruhun evi olduğunu ve bu benzerliğe dayanarak, kişinin yaşadığı evin onun iç dünyasını sembolize ettiğini anlayabiliriz. Tıkanan su borusu, o evde yaşayan birinde veya iki kişi arasındaki tıkanıklığa ayna tutuyor olabilir. Belki

konuşulması gereken bir konu vardır ama geçiştiriliyordur. Veya evde gerçek anlamda sevgi yoktur vb. Ya da bazen, örneğin, üst kattan gelen bir su sızıntısı, enerjinin doğru yönde akmadığını, enerjinin yanlış yere aktığını sembolize edebilir. Yani, bir enerji kaçağını gösteriyor olabilir. Örneğin, enerjinin para kazanmaya veya biriktirmeye akıtılması gerekirken eğlenceye akıtıldığını anlatıyor olabilir. Su sızıntısını gidermek için yapılan tadilat, o evde yaşayan kişilerin kendiyle ilişkisinin veya birbirleri arasındaki ilişkinin bir tadilata ihtiyacı olduğunu anlatıyor olabilir. Evdeki herhangi bir arıza, sevgi eksikliğine işaret ediyor olabilir. Bir eskime, boyalarda dökülme varsa ilişkinin bir bakıma, restorasyona ihtiyacı olduğuna yormak mümkündür. Kişilerin parası olduğu halde, bu bakımı erteliyor olması, ilişkide boşvermişlik, monotonluk göstergesi olabilir. Bazen tam tersi durumlar da olabilir. Basit bir bakımla ev toparlanacakken tüm duvarları yıktırıp kökten evin modelini değiştirmek isteyenler, iç dünyalarında, belki yaşam tarzlarında büyük bir değişiklik ihtiyacındalar ama bunu yapamadıkları için, fiziksel dünyalarında bu değişikliği yaparak tatmin olmaya çalışıyor olabilirler.

Yaşadığımız, durumlara, aksiliklere sembolizm penceresinden baktığımızda, aksiliğin içinde bizim için saklı mesajı görme ve gereğini yapma şansımız olabilir. Gereğini yapmak ya da yapmamak kişinin özgür iradesine kalmıştır. Önce kısa bir gerçek hikayeyle başlayalım; Genç ve iyi bir çalışma hayatı olan bir hanım ailesiyle yaşıyordu. Banyoda günlerdir tıkalı duran lavaboyu ısrarla hiç kimse yaptırmıyordu. Hanım, yaptırmama gerekçesini, 'Herşeyi benden bekliyorlar, bıktım artık' şeklinde açıklıyordu. Kendine ait bir evi vardı ama henüz bekar olduğu için tek başına yaşarsa laf olur diye çıkmıyor, kendine engeller koyuyordu. Yalnızca söyleniyor, öfkeli ve kalitesiz bir hayat yaşıyordu. Önerdiğim hiçbir çözüm işe yaramıyordu. Tıpkı lavabo gibi algıları da tıkalıydı. Duyuyor ama işitmiyordu.

Şimdi, mesajı görse de gereğini yapmayan, yapamayacak kadar tıkanmış, bunalmış 70'li yaşlarını süren, asil ve güzel görünüşlü, zengin başka bir hanımın hikâyesi, evdeki su sızıntısıyla ilgili iyi bir örnek olabilir.

Dominant olduğu duruşundan belli olan bu hanım, kızının ısrarı üzerine, önce benimle tanışmak, sonraki bir görüşmede ise bir seans çalışarak sıkıntısını gidermek niyetindeydi. Çok verimli bir sohbet oldu gerçekten. Çünkü hanım, ilerlemiş yaşına rağmen, birçok konuda sorunlarının kendinden kaynaklı sebeplerini görebildi. Ancak, bir hafta sonra, bu yaştan sonra yapacağı hiçbir çalışmanın sorunlarını çözeceğine inanmadığını söyleyerek seanstan vazgeçti. Hikâyesi şöyleydi. Elli yıllık evliliğinin tamamında eşinin cimriliğinden ve sorumsuzluğundan dolayı çok sıkıntı çekmişti. Kendinden on yaş büyük eşi tarafından çok ta aldatılmıştı. Elâlem ne diyecek diye düşündüğü için yıllardır istemişse de boşanmamıştı. Hayatları tartışmalarla, öfke patlamalarıyla sürmüş, hâlâ da öyle sürüp gidiyordu. Son günlerde evlerindeki klozetlerden birinin dışarı su kaçırdığını ve tamir gerektiğini ama kocası yaptırmıyor diye çok kızdığını anlattı. Her tamir gerektiğinde olduğu gibi, yine kendisi bir tamirci çağırabilir ve yaptırabilirdi. Ama eşinin yapması gereken işleri kendi yapıyor olmaktan öylesine öfke ve bıkkınlık duyuyordu ki, bu kez yaptırmak yerine, çözüm olarak o tuvaletin kapısını kilitlediğini, yalnızca banyodakini kullandıklarını anlattı. Hanımın hikâyesi oldukça uzun ama biz kısaca, sızıntı, klozet ve tamir ihtiyacına odaklanırsak, evin kanalizasyon giden yeri olan tuvaletteki - arıza - arızanın giderilmemesi - kapısının kitlenmiş olması- var olan önemli bir sorunun, bile bile yok sayıldığını simgelediğini anlayabiliriz. İkisinin de bedeninden, (zihninden, ruhundan) atması gerekenler olduğunu ama artık bu ihtiyacın bile anlamsızlaştığına, bıkkın ve yorgun olduklarına işaret ediyor. (Oysa yenilenme insanın yaşı kaç olursa olsun mümkündür. İnancım o ki, almakta olduğumuz her nefesin bir anlamı da değişim şansımız olduğuna işarettir) Diğer yandan, sürekli aldatılmış olmak, aslında kadının kendi kendini aldattığını göstermektedir. Çünkü maddi imkânı olduğu halde, koca bir ömrü 'el âlem diyerek, görev diyerek' huzursuz yaşamak ve huzur vermemek kendini de eşini de aldatmakla eş anlamlı görünmektedir. Duruma bakılırsa, hanım, tüm hayatını yalan bir oyun üzerine kurmuş, hiç değişmemiş, yalnızca söylenmiş, kızmış ve yargılamış. Ortama ne şefkât getirmiş ne de yürek. Eşinin cimriliği, hanımın yalnızca kendini haklı görüp, sevgi vermekte cimri olduğunu, sorumsuzluğu ise, hanımın kendi hayatının sorumluluğunu almadığını aynalar gibidir. Bu hanım yaşadığı durumun, kendi 'içindeki' izdüşümüne odaklansa, çözümlemeye başlayabilir, kendine de, eşine de cömert davranabilirdi. Ancak o, tıpkı gençliğinde olduğu gibi, yaşlılığında da ilişkilerini ' tamir etme' şansı varken bu şansı kullanmadı. En azından deneyebilirdi ama yapmadı. Kapısını kilitlediği tuvalet, değişime vurduğu kilidi simgeler gibiydi. Kişinin kendi mutsuzluğunun sebebinin 'kendi' olduğuyla yüzleşmesi cesaret ister, yürek ister çoğu zaman. Bu hikâyedeki yürek, verimsiz işlerle uğraşmaktan tükenmiş gibidir.

Şimdi farklı bir kaç kısa sembolik durum daha eklersem, örneğin, bir eve hırsız girmesi, o evdeki insanların kendi hayatlarından bir şey çaldıklarını simgeliyor olabilir. Örneğin, kendilerine veya ailelerine ayıracakları zamandan çalıyor olabilirler. Ya da belki kişi, hiç istemediği bir hayat yaşadığı için kendi yaşamını çalmakta, kayıp bir hayat sürdürmektedir. Belki çok para kazanıyor ama dinlenmek için tatil yapmıyor, bu yüzden ruhunun ihtiyaçlarından çaldığını anlatıyor olabilir. Yine başka bir örnek, kişi 'önemli ' bir eşyasını kaybettiyse kendi özünü kaybettiğine, kendi olmakla ilgili sıkıntıları olduğuna işaret olabilir. Kaybolan eşyasını bulsa bile bu işaret yine geçerlidir. Mesaj gelmiş ve görevini yapmıştır. Bulunması, uğraşırsa eğer, kişinin kendini bulmakla ilgili, yani, kendine dürüst olmakla ilgili hâlâ bir şansı olduğu nu anlatıyor olabilir. Kaybedilen şey bulunmadıysa, kişi, iç dünyasında çözümlemesi gereken konuya odaklanmadığı için zaman kaybettiğine işaret olabilir. Veya odaklanması gereken konuyu örtbas ettiği için konuyu gözden kaçırdığına mesaj olabilir. Kişi kaybettiği eşyaya üzülürken, (öyle tanımlamasa bile) ruhunun bir parçasını geri kazanamayacak diye üzülüyor olabilir. Yani, umudunu kaybettiğine, herhangi bir konuda pes ettiğine işaret olabilir. Kişi kaybettiği eşyanın yenisini almak durumundaysa, çözümlenmesi gereken en öncelikli konu artık ertelenmeyecek kadar yüzeye çıkmıştır. Kişi ya kendi iç dünyasında ya da dış dünyasında bir yenilik yapmalıdır.

Şimdi kısa bir kayıp hikâyesiyle, sonra da başka kısa hikâyelerle örnekleri sürdürürsek, bir hanım akıllı telefonunu suya düşürdüğü için rehberindeki tüm numaraları kaybetmişti. Telefon da bozulduğu için hiç kimseyle görüşemiyordu. Bu duruma düştüğü için çok öfkeliydi. Telefonun sembolik anlamına odaklandık birlikte. İletişim sembolü oluşunu hatırlayarak, neyi farklı yapması gerektiğini görmesi mümkün oldu. Son dönemde bazı insanların üstüne fazlasıyla gitmiş, iletişim kazaları yaşamıştı. Telefonu düşürdüğü için kendine duyduğu kızgınlık, iletişimdeki beceriksizliğine duyduğu kızgınlığa benziyordu. Yeni bir telefon aldı ve tek tek, sabırla tüm numaraları bulmaya ve yeniden kaydetmeye başladı. Yeni bir telefon, iletişim becerilerinde kendini geliştirmeyi, bu anlamda kendini güncellemeyi sembolize eder gibiydi.

Bir evin bozuk duran büyük duvar saatinin gongu, 15 yıl sonra kendiliğinden çalmış ve saat çalışmaya başlamıştı. Ev halkı hayretler içindeydi. Anlam veremediler önce. Bu durumun sembolik mesajını araştırınca iyiliklerine olacak bir anlam yakaladılar. Saat sembolizminin, sayı düzeniyle, dişliler aracılığıyla tıkır tıkır işleyen bir mekanizmaya, sağlam bir yapıya işaret ettiğini gördüler. Bu olayı, ailedeki bireylerin uzun zamandır kopuk, bozuk giden iletişim problemlerini artık 'nazikçe' çözmeleri gerektiğine yordular. Saatin gongu bir kez çalmış ve sonra susmuştu, ama çalışmayı sürdürmüştü. Bu olay iki türlü yorumlanabilirdi. Sessiz iletişim de bir iletişim şeklidir ama saatin doğal yapısında gong varsa ve çalmıyorsa hâlâ bir şeyler eksik gibidir. Doğal insan yapısında da 'ses' olduğunu düşünürsek, bu ailenin kendi aralarında uyumlu bir diyalogu henüz tam olarak kuramadıklarını anlatıyor olabilir. Saat o kadar eskiydi ki, tamirinin mümkün olmayacağını düşünüyor, gong ses çıkarmadan da olsa, yeniden çalışıyor olmasına seviniyorlardı. Bu durum, birbirini anlamayan diyaloglar yapılacağına sessizce var olan durumu korumakla ilgili mesaj veriyor da olabilir.

Yıllarca, gündüzleri çalıştığı işyerindeki tuvaleti pis diye kullanmak istemeyen, bu yüzden gün boyunca ihtiyacını gidermeyen, geceleri de uykusunu bölmemek için ihtiyaç duyduğu halde kalkmayan bir hanım, gündüzleri de bu ihtiyacını unutur olmuştu. Sanki sonra yaparım diyerek ertelemekten, boşaltım sistemine doğal çalışmasını unutturmuş gibiydi. Bu yüzden boşaltım sisteminde duyarsızlık ve uyku kalitesinde bozukluk başlamıştı. Bu bozukluk, hanımın 'duygusal ya da ruhsal' doğal bir ihtiyacını baskıladığına ve ertelediğine ayna tutuyor gibidir. Yaşadığı durum, baskıladığı 'doğal' ihtiyacı her neyse, bu baskıyı kaldırması gerektiğine ve ihtiyacına uygun adım atması gerektiğine işaret olabilir.

Başka bir hanım, iç çamaşırlarının lastik kısımları yüzünden allerji oluyordu. Dantel gibi suni malzemelere duyduğu hassasiyet uzun zamandır vardı. Konu şuydu ki, eşi dâhil, yakınlarına davranışları doğal ve içten değildi. Kendiyle ilişkisi de 'suniydi'. Sevilmek umuduyla, gerçek duygularını ifade etmiyor, başkalarını mutlu etmek için kendi isteklerini göz ardı ediyordu. Ne yapsa ters tepiyor insanların öfkesiyle karşılaşıyordu. Artık kendisi de öfkeleniyor, özellikle eşiyle kavgaları bitmiyordu. Ayrıca, o kadar çok suçluluk duygusu vardı ki, sanki bedeni ruhunun rahatlama ihtiyacını allerjk tepkiyle dışa vuruyor gibiydi. Konuya sembolizm penceresinden yaklaşınca, kendini çözümlemesi kolaylaştı. Çok daha doğal ve gerçek hisleriyle kendini ifade pratikleri yapmaya başladı.

Diğer bir örnek, kişinin parası olduğu halde, küçük ya da büyük, artık fazlasıyla eskimiş eşyaları hâlâ

kullanıyorsa, onun cimriliğine ayna tutmaktan başka, atması gereken bir davranış, bitirmesi gereken bir durum olduğunu ama bitirmediğini anlatıyor olabilir. Bitirmesi gereken durum, bir ilişkiyi bitirmesini de sembolize edebilir, vb. Kendini yeniliklere layık görmeyecek kadar değersiz bulduğunu veya ilişkiyi bitirmenin getireceği değişimin sorumluluğunu almaktan kaçtığını da anlatıyor olabilir.

Başka bir örnek, eğer evinizi, mutfağınızı karıncalar basmışsa veya hamam böcekleri görmeye başladıysanız, ilaçlayarak kurtulmaya çalışmak durumundaysanız, ruhunuzun detoksa ihtiyacı olduğuna hükmedebilirsiniz. Bu durum gölgelerinizden arınma, çarpıttığınız bakış açılarınızı düzeltme, eksik yaptığınız bazı işleri tamamlama ihtiyacınızı sembolize edebilir.

Bir kişi evini yüzeysel temizliyorsa, ruhunu görmekten, ruhuna doğru derinleşmekten korkuyor olma olasılığı çok yüksektir. Çünkü karşılaşacağı gerçeklerle yüzleşmeye hazır değildir. Tam tersi, sürekli dip bucak temizlik yapanlarsa, titizlik hastası değilse, yüzleşmeye ve çözümlemeye hazırdır. Çünkü yorulacağını bilse de sonucun onu rahatlatacağını, arındıracağını bilir. Başka bir açıdansa, kişinin yaşadığı yeri temiz ve düzenli tutması kendine duyduğu öz değere işarettir.

Genç bir hanım, yemek yerken her zaman tabağında son bir lokma bıraktığını, bunu neden yaptığına anlam veremediğini anlatıyordu. Sembolizm bakış açısıyla değerlendirince, kendi yorumunu, kendisi yaptı. Bu gereksiz alışkanlığı, günlük hayatında veya ilişkilerinde yarım bıraktığı, tamamlamasına bir adım kala pes ettiği, son noktayı koyamadığı işler olarak tanımladı. Önündeki yemeği tam olarak midesine almamasını, bazı korkularından dolayı, hakkı olduğuna inandığı halde, yapmak istediklerini tam olarak yapmayarak, bir çeşit kendini cezalandırma olarak, doyum duygusuna ket vurmak, tamamlanmaktan kendini mahrum etmek şeklinde ifade etti. Hanımın durumu o kadar kendine özgü bir davranıştı ki, kendi açıklamasa, ben böyle bir yorumu zor yapardım herhalde.

Şimdi, 'Bedenimizin ruhumuzun evidir/ ruhumuzu yansıtan aynadır' sözünü doğrulayan bir hikaye. Çok güzel ve bakımlı, maddi durumu iyi olan genç bir hanımın, yıllardır tıbben elinden geleni yapmış olmasına rağmen, bedeninde sebebini ve çözümünü bulamadığı ağrıları vardı. En çok sabahları güne başlarken bacaklarında oluyordu bu ağrılar. Görüşmemiz esnasında, ilişkilerinde hep kendinden üstün gördüğü zengin erkeklerle olduğunu, ancak o zaman kendini değerli hissettiğini ve sürekli terk edilme korkusu yaşadığını anlattı. Hal böyle olunca, bacaklarındaki ağrıların duygusal/ruhsal sebebini anlamak zor olmadı. Bacaklarımız hayatta ilerlemeyi sembolize eden organlar ve kendi ayaklarımız üzerinde durmak hepimiz için önemli bir kavram. Kısaca, hanım ağrılarının, hayatta kendi öz gücüne değil, dışardan birine dayanmaktan kaynaklandığını kavradı. Öz değerini hissetmeyi ve kendi gücüne güvenmeyi öğrenirse, terk edilme korkusundan da arınacağına ikna oldu.

Yapılan bir emlak yatırımı veya borsa vb. bir yatırım yıllar geçtiği halde aksilikler çıkıyor ve beklenen değere ulaşmıyorsa, sahibindeki bir tıkanıklığa ayna tutuyor olabilir. Kişideki durağanlığı, değişime-yeniliğe kapalılığı, belki tembelliği, değişim korkusunu, iç dünyasında yapması gereken yenilikler olduğu halde bunu yapmayarak kendini kısıtladığını, tek bir alana saplanarak kendine yeni olanaklar, seçenekler yaratmadığını anlatıyor olabilir.

Basit bir örnek olsa da, bazen yere düşmüş bir iplik parçasının almış olduğu şekil, bir sorunuzun sembolik cevabını veriyor olabilir. Belki iki iş yeri arasında kararsız kalmışsınızdır ve o iplik parçasının aldığı şekil, girmenizin hayırlı olacağı iş yerinin logosuna benzemiştir vb.

Üsttekilerden daha farklı bir örnek vermek gerekirse, önlem almak, ya da bir hastalıktan kurtulmak nedeniyle, bir kadın, dişilik-doğurganlık sembolü olan rahmini veya göğsünü aldırmak durumunda kalmışsa, cinsel kimliğiyle barışık olup olmadığına bakılabilir. Cinselliği hayatından çıkarmak istediğini sembolize edebilir. Ya da belki, bedensel hazzın ötesinde, ilahi aşka yönelmek, **'kendi olmak'**, **aşk olmak** istediğinin ifadesi olabilir vb.

Buraya kadar, kısa hikâyeler aracılığıyla sembollerin okunabileceğini gördükten sonra, artık daha geniş kapsamlı hikâyelere geçebilir, sembolleri, işaretleri okumanın ayrıntılı ama pratik yollarında ilerleye biliriz. Hikâyelerin ardından, Jung'un bilimsel araştırmalarına da değinecek, konunun zeminini güçlendireceğiz.

Evde kurtlanan patates ve cevizler neyi sembolize ediyor?

Hikâyeye başlamadan önce patatesin sembolik anlamına bakarsak, dünyadaki en temel besinlerden biri olduğunu, aynı zamanda 'patates çuvalı gibi oturmak' gibi deyimlere de konu olduğundan tembelliği de simgelediğini görürüz. Hikâyede geçen diğer besin ise, ceviz. O da, sert kabuğu ve zengin içeriğiyle insanın kafatası ile beynine benzer. Bu benzerlik zihni ve en çok ta egoyu sembolize eder. İçindeki lezzetli yiyeceği yiyebilmek için önce kabuğu kırmak gerekir. Yani egonun ördüğü kalın duvarı yıkmadan öze ulaşamayacağımızı anlatır.

Hikâyemizdeki çift zor bir dönemden geçiyordu. Kadın, ilk evlilik yıllarındaki sıkıntıların hesaplaşmasını 15 yıl sonra yapmaya başlamıştı. Bu süreçte, mutfakta nereden geldiğini bilmediği, fakat bir kurtlanmaya işaret eden küçük kelebekler ortaya çıkmıştı. Bunların kaynağını ararken, dört ay kadar önce aldığı cevizleri kapların arasında unuttuğunu, kurtlandığını, larvaların kelebeğe dönüştüğünü görmüştü. O kadar çok sıkıntısıyla meşguldü ki, oraya koyduğunu unutuvermişti işte. Bir yandan da nasıl unutabildiğine hayret etmişti. Evini derinlemesine temizlemeyi de ihmal etmiş olmalıydı. Diğer yandan, bu kurtçuklar, 15 yıldır derinden biriktirdiği, çözümleyemediği olayları, daha güzel bir ifadeyle, kurtlanmış, eskimiş, yara olmuş bakış açılarını simgeliyordu sanki. Neyi, neden yaşadığını anlamaya odaklanan bu hanım, iç dünyasında unutamadığı, yüzeye çıkarmaya, ifade etmeye korktuğu konuları sembolize ettiğini anlamakta gecikmedi. Bu yüzden, bir yandan evde büyük bir temizliğe girişirken, bir yandan da, eşi ne söylemek isteyip te söyleyemediklerini söyledi tüm açık yürekliliğiyle. Korkunun ecele faydası olmadığını kavramıştı bir kere. Ayrılmayı bile göze almanın verdiği cesareti kocasını da çok şaşırtmıştı. Bu durum ilginç bir şekilde, ilişkilerine bir rahatlık, bir dürüstlük getirmişti. Ama hâlâ, hanımın, nedensizmiş gibi görünen duygu patlamaları bitmemişti. Yine patlama yaşadığı bir günde, bir süredir bozulmaz zannederek buzdolabında tuttuğu patateslerin de kurtlandığını görmüştü. Bu kurtçukların varlığı, ona hâlâ ruhsal ve duygusal temizliğin tamamlanmadığını anlatır gibiydiler. Mesajı almaya kesin kararlıydı. İç dünyasında veya ilişkilerinde kurtlanan, bozulan, tiksinti yaratan durumun ne olduğunu anlamaya çalıştı. İnatçı tarafıyla yüzleşti önce. İlk defa bu kadar net tanımladı iç dünyasını: Maddi ve manevi anlamda çevresindekilerden daha iyi konumda değilse bundan rahatsız oluyor ve bu durumdan eşini sorumlu tutuyordu (!). O nedenle hırslanıyor, bir yandan monotonluktan kurtulmak, bir yandan da para kazanmak için sevdiği bir iş bulup çalışmak istiyordu. Ancak cesaretsizdi ve kendisinde eksik olan cesareti kocasından alabileceğini umuyor ama eşi, bu konuda destek vermiyordu. Hâl böyle olunca, hanım, ilişkilerinde birbirlerini destekleyici olamadıklarını, birbirlerini tamamlayamadıklarını görüyor, öfkeyle karışık üzüntü duyuyordu.

Hareket ve gelişme bekleyen Evrensel Yasalar, mesajını kurtçuklar aracılığıyla veriyor olmalıydı. İç sesinden gelenler; "Monoton yaşarsan kurtlanırsın, eski hesapları karıştırır durursun. Çalışmak, gelişmek istiyorsan kararlı olmalı, kabuğunu kırmalısın. Özünü ortaya çıkarmalı, başkalarından üstün olmak için değil, üretken ve faydalı olmak için harekete geçmelisin. Önce kendine güvenmelisin. Aksi halde, sen de, eşin de mutsuz olursunuz. Mutfaktaki kurtçuklar temizlenir ama zihnindekiler ancak hayallerine doğru harekete geçince yok olurlar" gibiydi. Bu mesajları alan hanım, gelinlik diken bir moda evinde iş buldu ve çalışmaya başladı. Körelmiş olan terzilik sanatı yeniden canlandı. Kendi dikimevini açacak kadar genişledi hayalleri. Hanımdaki heyecan ve mutluluk eşine de yansıdı ve hayalleri konusunda karısını desteklemeye başladı.

Bu hikâye sayesinde, artık kurtçukların tiksinilecek varlıklar değil de mesaj getiren, doğasına uygun ortamlarda oluşan önemli varlıklar olduklarını da hatırlayabiliriz belki. Kurtçuklarla birlikte tüm Doğaya hak ettikleri saygıyı teslim etmek durumundayız. Çünkü en nefret ettiğimiz kurtçuklar, sinekler, böcekler vb. canlılar bize, bizde doğal olmayan, yüzleşmekten kaçtığımız, kendimizde olabileceğine ihtimal vermediğimiz gölge taraflarımıza ayna tutuyorlar. (İlerleyen sayfalarda, gölge taraflarımıza birkaç konuda daha yer vereceğimizi belirtmiş olayım)

Konuya bir bakış açısı daha eklersem, modern yaşayacağız diye, beton binalarda gerçek doğamızdan o kadar koptuk ki, ruhumuzu göremez, iç sesimizi duyamaz olduk ne yazık ki. O nedenle olsa gerek, doğa bir an önce kendi dilini anlamamızı, kendisiyle bütünleşmemizi istiyor gibidir. Bu dili, sorunlarımızın kendimizden kaynaklı izini sürdükçe, sembollerin yardımıyla çözdükçe, doğanın bize Kurtçuklar yerine Güller göndereceğinden kuşkum yok. Saf doğamıza yaklaştıkça her şey kendiliğinden düzelecek ve

bizler birbirimizi suçlamak yerine sevmeyi başarabileceğiz.

Sözcükler - Duygular neleri sembolize eder?

Kişi, 'dışardan' yansıyanlar kadar, 'içindeki' duygu, davranış veya mücadele ettiği konulardan da mesaj alır. İçindekiler, kendiyle barışması gerekenlerdir çoğunlukla… S. Seçki

Bazı insanların kullandığı ifadeler, onların iç dünyasını o kadar net gösterir ki, sanki duygularının röntgenini çekmiş gibi olursunuz. Şimdi peş peşe üç kısa hikâye paylaşırsam, birincisi bir ara sohbet ettiğim bir hanımla ilgili. Bu hanım o kadar kendinden kaçıyordu ki, sorununu çözmek için çaba gösterme isteği bile duyamadığından yakınıyordu. 'Saçma olduğunu biliyorum ama çaba gösterebilmem için bir sihir var mı?' diye soruyordu. Bazı tekniklerin bu sihre zemin hazırlayacağını söyledimse de görüşmeye gelmedi. Sorduğu sorunun görünmeyen nedenini görmek hiç zor değildi. Sorusu, itiraf edemeyeceği kadar büyük bir suçluluk duygusunu simgeliyordu. Yüzleşirse kaldıramayacağı bir gerçeği sembolize ediyordu. O nedenle, dışardan hokus pokusla halletmek istiyordu ama olmuyordu ne yazık ki. Aynı hanım birkaç gün önce şifa niyetine bir Hocaya gitmiş, Hoca ona büyü yapıldığını söylemişti. Büyüyü bozmak için yüklüce bir ücret istemesi üzerine, hanım onu şarlatan olarak nitelemişti. Aynı Hoca onu o kadar korkutmuştu ki, büyüyü bozdurmazsa bir sürü felaket yaşayacağını da eklemişti sözlerine. Konuşarak korkusunu nötrleştirmeye çalıştım. Yanımdan ayrılırken içi biraz rahatlamıştı ama yapacakları bitmemişti tabi ki.

Konuyu sembolizme bağlarsak, hanımın böyle bir Hocaya rastlamış olmasının, iç dünyasındaki karmaşayı, korkuyu, kendini sevmekten ne kadar uzak kaldığını sembolize ettiğini söyleyebiliriz. Diğer yandan, kendini çözümlemeyi erteleyen böyle kişilerden, sanki kendilerini, yalnızca kendilerinin belirleyeceği bir zamana kadar acıyla yaşayarak cezalandırdıklarına ilişkin bir his (enerji-yansıma) alırım. Kişilerden akan sözcük ve duyguların arkasında 'görünmeyen', saklı hikâyeler (**Hak**ikatler) olur çoğu zaman. Sözcük ve duygular da sembolik enerjilerdir ve onların izini sürdüğünüzde bu hikâyeler kendilerini dışa vurmaya başlar.

İkinci hikâye bir Bey'in kendini tanımladığı sözlerle ilgili… Bu Bey, sıklıkla kendini 'çorak bir araziye' benzetiyordu. Arazisine bir şeyler ekse de verim alamadığını, Allah'ın ona bu kadar kısmet ettiğini söylüyor, bu yüzden yeni girişimlerden kaçıyordu. Hani ölse, cennete gitmeyecekti belki ama cehenneme de gitmeyecekti. 'Arada bir yerlerde kalırım' gibi benzetmeler yapıyordu. Ona göre hayatında hiçbir şey tam değildi. Sanki yarımdı. Mesleğinde orta halli, para kazanma konusunda orta halli, insanlara yardım yapma konusunda orta halli, mutluluk hissetmede orta halli vb. Örneğin, müzik yeteneği vardı ama bu yeteneği geliştirme konusunda istikrarsızdı. Başlıyor ama devamını getirmiyordu ya da dersler zorlaşmaya başlayınca sıkıntıya gelemiyor yarım bırakıyordu. Gerekçe olarak, 'müzikte başarı doğuştan yeteneklilere özgü, zorlamayla hiçbir yere varılamaz' diyordu. Yaptığı yatırımlar orta halli değer kazanıyor, bu yüzden bu yatırımları ne zaman paraya dönüştüreceği konusunda kararsızlığa düşüyor, umutlarını da yarım yaşıyordu..

Bu Bey'in kullandığı sözcüklerden yansıyan enerjiyi okursak, 'kendine göre', 'yarım' dediği hayatının gidişatını, değişmez ve değiştirilemez bir durum olarak kabullendiğini, hiç değilse bu yarımı kaybetmeden yaşamaya odaklandığını, ömrünün gittiği yere kadar kendini sorgulamadan ne kadar keyifli ve rahat hissederse bunu kâr saydığını anlayabiliriz. Böylesine keskin inançları olan birine değiştirebileceği şeyler olduğunu söylemek yararsızdır. Gereksiz yere tepkisini alabilirsiniz.

Üçüncü hikaye, kitabın ilk baskısını okuduktan sonra yaşadığı bir farkındalık deneyimi ile ilgili. Bu hanım iyi gitmeyen, artık bitmesi gereken toksik bir ilişkinin içindeymiş. Ancak bir türlü bitiremiyormuş. Yine bir gün, sevgilisinin küçük oğlunun başındaki bitleri ayıklarken birdenbire, 'ben neden günlerdir bit ayıklıyorum' derken bir aydınlanma gelmiş. 'Bit' sözcüğünün bu ilişkiyi bitirmesinin hayırlı olacağını sembolize ettiğini sezinlemiş. (Çok acayip ve tabiki çok bireysel bir deneyim gerçekten. Başka birine saçma gelebilir belki ama Evren, Doğa, Hayat, Yaradan ne derseniz deyin, kişiye özel mesajları gözümüzün içine sokuyor sanki)

Şimdi de, yaşanan bir trafik kazasını anlatan sözcüklerin izini sürebilir, bu sözcüklerden yansıyan enerjiyi algılayabiliriz. Burada, 'yansıyan enerji' derken kastedilen şey, 'yorum yapmaksızın' basitçe görünen veya duyulan verilerdir. Bu şey, nesne, sözcük vb. her neyse, arkasında görünmeyen, saklı bir

hikâye barındırmaktadır. Verdiğim örnek hikâyelerde, sözcüklerden, durumlardan, kısaca sembollerden yansıyan enerjinin görünmeyen hikâyesini anlatırken, bazen yorumlar da devreye girebilmektedir. Bundan kaçınmam çok zor. Çünkü yansıyan enerji, sakladığı hikâyeyle bir ve bütündür. Anlatım kolaylığı açısından bu bütünlüğü bozmadan örnekleri aktarmaya çalıştığımı belirtmek isterim. Bu konuyu masallar bölümünde biraz daha açacağız. Şimdi hikâyeye geçebiliriz.

Kazaların sembolik anlamı olabilir mi?

İnsanın okuduğu kendinde kayıtlı kitaptır… Erim Ergün

Kullandığımız ifadelerin iç dünyamızın görünmeyen kısmını sembolize ettiğini en iyi, yaptığı kazayı anlatan birini dinlerken fark edebilirsiniz. Onlar duygu yoğunluğuyla kazanın oluşunu anlatırken satır aralarında iç dünyalarını anlatıyordur çoğu zaman. Ve kaza kişinin iç dünyasında çözümleyemediği bir sorunu sembolik olarak dışa vurmak için gelmiştir büyük olasılıkla. Kaza şok edici özelliğiyle, kişinin artık iyice ağırlaşmış bir durumunu düzeltmek için devreye girmiş gibidir. Bir danışanım, yaptığı kazayı: "O k adar dalgındım ki, karşıdan gelen aracı son anda gördüm ve dümeni nasıl kırdığımı anlamadan şarampolde buldum kendimi. Üstelik çocuğum da arabadaydı. Neyse ki, ona da bana da önemli bir şey olmadı. Çocuğuma bir şey olsa kendimi affedemezdim" diyerek anlattı. Kaza yaptığı günlerde iç dünyasında neler olup bittiğini anlatmasını istedim. Günlük hayatının akışı içinde, dalgınlığının izini sürmeye (sebebini bulmaya), derhal dümen kırması gereken nasıl bir durum olduğunu anlamaya odaklandık birlikte.

İç dünyasında olan biten durum şuydu: Evli ve bir çocuğu olmasına rağmen, kendinden yaşça küçük birine âşık olmuş, bu yüzden nasıl davranacağını şaşırmıştı. Bu duygusunun karşılıklı olup olmadığından emin değildi. Bir tarafı emin olmak, aşk yaşamak istiyor, bir tarafı yuvasını korumak istiyordu. Kendisine göre, bir ilişki yaşayacak olsa sağlıklı gelişmeler olmayacağı ortadaydı. Buna rağmen, bu karışık süreç, iki-üç yıldır, o kadar uzamıştı ki, (ağırlaşmıştı) odaklanma sorunu yaşamaya başlamıştı. Kazadan sonra kararını verdi. (Dümeni kırdı) Âşık olduğu kişiyi bir daha görmemek, karşılaşmamak için çalıştığı iş yerini değiştirdi. Aksi halde, kendini toparlayamayacağını öngördü çünkü. (Son anda karşıdan gelen araca çarpmadan ucuz atlattı kazayı) Arabada çocuğunun da olması ona kaybedeceklerini hatırlattı. Ve bu kazanın mesajını yuvasını koruması gerektiği şeklinde yorumladı.

Görünen ve görünmeyen tarafıyla yaşadıklarımız şaka gibi gerçekten. Şimdi konu aşk'a gelmişken, buraya aşk'ın kısa sembolik tanımını eklemek faydalı olacak ama önce kısa bir kaza hikâyesi daha:

Bir Hanım trafikte son beş ayda beş kez, kazaya ramak kala kurtulmuştu. Hepsinde de aynı şey olmuştu. Bir kavşakta göbeği dönüp dümdüz kendi yolunda gidecekken başka bir araba önünden bir yay çizerek geçmeye kalkmış. Bu yüzden dosdoğru ilerleyememiş, yolu kesintiye uğramıştı. Aynı durumu çok sık yaşayınca, alması gereken bir mesaj olduğunu düşünmüş. Bazı yorumlar yapmış ama emin olamamıştı. Hikâyesini dinlediğimde yaşadıklarına hiç şaşırmadım. Çünkü o da imkânsız bir aşkın içindeydi. Yüz yüze görüşmediği, mesajlaşarak sürdürdüğü bir ilişkiydi. Hanımın ruhsal yönü ve ahlaki değerleri o kadar yüksekti ki, yaşadığı şeyin adına aşk demeyi konduramıyor, **Hak**iki duygularıyla yüzleşmekten kaçıyordu. Kafası karışık olduğu için de kendi hayatında yapması gerekenlere odaklanamıyor, bu yüzden, örneğin terfisini sağlayacak sınavlarda başarılı olamıyordu. Eş-ruh vb. konulara o kadar çok kafa yoruyordu ki, fiziksel anlamda sağlıklı bir ilişki yaşayamıyor, hep ruhsal düzeyde kalıyordu. Hikâyesinde biraz daha derinleşince, imkânsız ama ruhsal yönden zengin diye tanımladığı ilişkilere bağlanma sebebinin, kendini 'gerçek ilişkilerden korumak' olduğunu anladı. Çünkü genç yaşta kötü bir evlilik yapmış ve zor boşanmıştı. Bir evlilik geçirdiğini, yalnız yaşadığını söylemekten bile kaçıyordu. Tekrar fiziksel bir yakınlık yaşarsa yine acı çekecek zannediyordu. Bu zannının farkına vardı ve 'imkânsız ama ruhsal' dediği aşktan kendini kurtardı. Beş kez kazadan ramak kala kurtulma deneyimi, hayatı önce kendisi için, kendi bütünlüğüne ulaşmak için yaşaması gerektiği mesajını aldı ve tüm kalbiyle uygulamaya başladı. O güne kadar, olayın hep bir kavşakta olmasının, bir yol ayrımını sembolize ettiğini anlıyor ama gitmesi gereken yolu göremiyordu.

Az önce aşk'ın sembolik tanımını yapacağız demiştik madem, yapalım o halde. Ayşe Nilgün Arıt'ın tanımıyla, "Aşk arayışı 'gerçeğin' aranılışından başka bir şey değildir. Ve **o gerçek,** yalnızca **kişinin bütünlüğüdür**. Farkındalığının farkında olma halidir. Kişinin kendini 'tam' hissettiği algı halidir. İnsanlar **'aşk' olmakla, âşık olmayı** birbirine karıştırdığı sürece hayal kırıklığı kaçınılmazdır. Oysaki **aşk olmak, kendin olmak**, kendinde olmak iken, **diğeri,** tümüyle **kendini 'dışarda' aramaktır**. Bu duruma 'yanlış yer

de aramaktır’ diyemeyiz belki ama bulma yolunu uzatan bir seçenek olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü her şey gibi âşık olmak da aşka götüren yolun ilahi kaçınılmazıdır. Dünyevi anlamda ikili ilişkiler yoluyla kendimizi tanır ve BİRliğe yürürüz. Çoğunluk bu durumdayızdır. A**şk olmak** arzusuyla âşık olmakta ya da âşık olma ihtiyacı duymaktayızdır”.

Söz buralara gelmişken, ‘aşk’ sözcüğü, eski dilde ‘ışk’, yani ‘ışık’ sözcüğünü hatırlatmaktadır. Aşk olmak, kendi olmakla, ışık olmakla eş anlamlı gibidir. Örneğin, Yunus Emre bir sözünde “ Işksuzlara verme öğüt, öğüdünden alur değül” der.

‘Direksiyona geçemiyorum’ ifadesi neyi sembolize ediyor?

Sürekli cevizin kabuğu etrafında dolanan kişi cevizi sadece kabuğundan ibaret zanneder… Gazali

40’lı yaşlarını süren bir hanım, içinde bulunduğu ruh halini ‘Hayatta akamıyorum, duygularımı yaşayamıyorum, yaşadığımı hissedemiyorum” şeklinde ifade ediyordu. Çok bilgiliydi. Çok kitap okumaktan dolayı gururluydu. Çok bilgi onu farkındalığı yüksek biri yapmıştı gerçekten. Ancak bu kadar ‘farkında olmak’ –miş gibi yaşamasına engel olamamıştı. –miş gibi yaşadığını itiraf edecek kadar da açık sözlüydü. Karşılaştığı her sorunu kendi içinde, zihninde çözümlemişti bugüne kadar. Örneğin, eşinin kendisini aldattığını duymuş. içinde bir rahatsızlık duymuş ama ‘Bu konu benimle ilgili değil, eşimin, kendi sadakatsizliğiyle ilgili kötü bir durum’ diyerek, yüzeysel geçmeyi başarmış. Gereksiz konuşma olacak diye eşine, bu aldatma olayını duyduğunu bile söylememiş. Hani sanki pozitife odaklanayım derken gerçeklerden, duygularından kaçtığını göremez olmuştu. Görüşmemiz esnasında, yüzeysel geçtiği ve içinde halletiğini zannettiği öfkesinin, üzüntüsünün çok ta hallolmadığı gerçeğiyle yüzleşti. Konu giderek cinsellikle ilgili boyuta geldi. Cinsellik kendisine işkence gibi geliyordu. Oldubitti cinsellikten nefret etmiş, haz denen duyguyu tanımamıştı. Sebeplerinin de bilincindeydi. Çocukluğunda babası sık sık ‘kitap okuyan kızlar o… olur’ dermiş. Erkek arkadaş dünyanın en büyük suçu olarak konuşulurmuş evde. Bir keresinde âşık olacak gibi olmuş, o… denecek diye hemen bastırmış duygularını. Kısaca, cinsellik, ayıp ve günah kavramlarmış. Hikâyesinin ayrıntılarından biri de, annesinin çok beklenen ‘erkek çocuğunu’ doğurduktan sonra babasıyla yatak odalarını ayırmış olmasıydı (!)

Hanım, bu şartlarda büyüyen bir kız çocuğunun cinsellikten hoşlanmaması normal diye açıklıyordu durumunu. Aksi gibi eşi çok alkol alan biriydi ve hep te içkiliyken kendisiyle birlikte olmak istiyordu. Hanım, cinselliği görev olarak gördüğünden, istemediği halde ‘hayır’ demiyordu. Daha doğrusu diyor ama bu ‘hayır’ davranışa dönüşmüyordu. Dili söylüyor ama bedeniyle söylediğinin tersini yapıyordu. Kendine karşı dürüst olmadığının da farkındaydı ama yine sevgili ‘zihni’ bu karışıklığı ‘görev’ diyerek çözümlemişti. Baktığınızda, çok güler yüzlü sıcak davranışları olan biriydi ama bu hali bile çok başarılı oynadığı roldü. Üzüntünün, sıkıntının yerleşmemesi için geliştirdiği yöntemlerden gururla söz ediyordu. Hâl böyleyse, görüşmemizden ne elde etmek istediğini sordum. Sözde bu durumun değişmesini istiyordu ama fark ettiklerini eyleme dökmenin ne olduğunu anlamakta zorlanıyordu. Sık sık ‘nasıl’ diye soruyordu. Duygularıyla yeniden bağlantı kurmak, ‘yüreğinden yaşamak’ adına kendine dürüst olması gerektiğini anlattım. Örneğin, annesi gibi, hiç değilse bir süreliğine, eşiyle yatak odalarını ayırmanın hisleriyle tutarlı olacağını anlattım. Anladıysa da, pek kavrayamadı. Söylediğiyle yaptığının tutarlı olmasının üzerinde durmaktan çok, kendiyle ilgili örneklere, benzetmelere devam etti. Örneğin, ehliyeti vardı ve araba sürmek istediğini ama direksiyona geçmediğini anlattı. O an için, bu sözleriyle tüm hayat hikâyesini sembolize ediyordu farkında olmadan. Araba sürmemesi, duygularını yaşamamasının, ruhsal yolculuğunda ilerlememesinin sembolik görüntüsüydü. Ona, bir an önce, direksiyona geçerek, araba sürme çalışmaları yapmanın çok faydalı bir hamle olacağını anlattım. Bu kez konuyu saptırdı ve kaza yapıp insanlara zarar vermek istemediğini anlattı. Duygularını ve isteklerini daha doğarken öldürüyordu (!). Eylemsizliğine kendince mantıklı gerekçeler yaratıyordu. Böylece, en iyi bildiği şeyi yapıyor, yaşamaktan, yaşadığını hissetmekten kaçıyordu. Var olduğunu algıladığı tek şey, zihniyle oynadığı zeki, kıvrak manevraları. Artık bu kıvraklıktan da yorulduğunu söylese de, gereken adımları atmıyor, atamıyordu. Fazla analiz yapmak bir çeşit duygusal felce dönüşmüştü. Yüreğinden geçen ‘**Hak**iki’ hislerine karşı duyarsızdı. Ne de olsa bu duyarsızlıkla katlanmıştı hayata bugüne kadar. Hemen bırakması imkansızdı gerçekten. Görüşmemizden hayal kırıklığı duyduğunu, çünkü tek seansta çözüm bulacağını zannettiğini söyledi. Zamana ihtiyacı olduğunu ifade ettim. Bilmekten çok, ‘olmaya’ ve ‘yapmaya’ odaklanmasını, zihninden çok, yüreğini dinlemesini önerdim.

Bu hanımla yaptığım çalışmayı kendi açımdan paylaşırsam, hanımın hayal kırıklığını hafifletmek adına seans süresini uzattım ve elimden gelenin fazlasını yapmaya çalıştım. Bunu yaparken iç sesim, ‘bu hanımın dili istiyor ama değişime hazır değil, zorluyor olabilirsin’ dese de, ruhuna dokunabilirim umuduyla devam ettim. Ancak işe yaramadı tabi ki. Sonuç olarak ikimiz de değişimi zamana bıraktık. Elimden geleni yapmış olmanın rahatlığını duysam da, bu hanımla ilgili başka ne yapabilirdim diye düşünürken, face book sayfamı açtığımda ilk karşıma çıkan görüntü, Kurbağa Prens masalından ilham

alan bir espriydi. Görüntüde her tarafında öpücüklü ruj izi bulunan bir Kurbağa ve altında şu ifade vardı: “Olmuyorsa zorlamayacaksın”.

Bu eşzamanlılıktan bana akan enerji (bilgi) tam olarak; “Hayat, sembolik dili kullanarak her AN bizimle iletişimdedir” idi.

On gün kadar sonra hanımla telefonlaştığımızda, verdiğim hiçbir alıştırmayı yapmadığını, vakit bulamadığını anlattı. Ona, kendisini zorlamamasını önerdim. Biraz şaşırsa da çok rahatladığını ifade etti.

Şimdi, kullandığımız ifadelerin derindeki hangi duvarlarımıza ayna tuttuğunu gösteren birkaç hikâye daha.

Anne babası, kardeşi dahil hiç kimseyle sıcak ilişkisi olmadığını söyleyen, çok istediği halde henüz yuva kuramamış 35 yaşlarında bir hanım, seansa başladığımızda “İlişkilerin içi boş, niteliksiz, kopuk”, “Adı var kendi yok”, “Kimse sorumluluğunu üstlenmiyor” diyordu. Bu ifadelerle duygularından, yüreğinden ‘kopuk’ olduğunu, kendi kendiyle ilişkisinin ‘niteliksiz’ olduğunu anlattığının farkında değildi. Mutsuzluğunu itiraf etse de çözümün ‘kanıksamak’ olduğunu ifade ediyordu. Yıllardır kanıksadığı için, özlediği değişimi yaşayamadığını, böyle devam ederse duygusal felce doğru gideceğini göremiyordu. Seansın sonunda, “incinirim”, “ezilirim”, “imajım zedelenir” korkusuyla kalın savunma duvarları ördüğünü, en derin hislerini ifade etmediği için ilişkilerin ‘kopuk ve soğuk’ olduğunu anladı. Görüşmemizin bir yerinde, ilişkilerin özveri gerektirdiğini, dişi tarafın ‘duygu derinliği ve zenginliğiyle’ ilişkiye kalite getirme gücü olduğunu, bu durumun yüzeysel olan eril tarafı da olumlu etkileyeceğini söylediğimde “Neden kaliteli erkek yaratmak zorundayız?” diyerek öfkeyle karşılık verdi. Kaliteli erkek değil, kaliteli ‘ilişki’ için ‘kendi sorumluluğumuzu üstlenmemiz’ gerektiğini hatırlatmam gerekti. Anlaşılan o ki, ördüğümüz kalın savunma duvarları yanlış anlamalarımızın da sebebi.

Bu hanım kendiyle yüzleşmek ve duvarlarını kaldırmak konusunda biraz daha geç kalsa, şimdi okuyacağınız hanımın hikâyesindeki gibi, kilitlenebilirdi. İşte o hikâye ve hanımın kullandığı ifadeler:

Duvarı artık kırılamayacak kadar kalınlaşmış 50’li yaşlarını geçmiş, işinde çok başarılı, mücadeleci, zekâsına çok güvenen üst düzey pozisyondaki, hiç özel ilişkisi olmamış bu hanım da, daha ‘değişim‘ der demez, “Neden ben değişmek zorundayım’ diyerek öfkeyle itiraz etti. Değişmesi gerekenin erkekler olduğunu, erkeklerin hadsiz’ olduklarını, bu yüzden kadınların güçlü olup onlara hadlerini bildirmeleri gerektiğini, aksi halde ‘kadınların aldatıldıklarını, sömürüldüklerini anlattı. Değişirsem “Beni ben yapan özelliklerden olurum” diyerek sözüne devam etti. Huysuz olduğunu itiraf ediyordu ama arkadaşlarının ‘Huysuzluğunu özledik’ diyerek onu aradıklarını söylüyordu. Huysuzluğuyla barışıktı yani. Konuşmasının bazı yerlerinde, “Bir insan kendi yaşamını kendi yaratır”, “ Can çıkar, huy çıkmaz” gibi birbirini çökerten bakış açıları dikkat çekiciydi. Kendinden o kadar emindi ki, görüşme istemesinin sebebini sorduğumda “Aslında gelmeme gerek yoktu ama bir arkadaşımın ısrarı üzerine geleyim ve hayatımda neden bir yol arkadaşı olmuyor sorusunun cevabını araştırayım istedim” dedi. Çelişkileri ilginçti gerçekten. Gelmesine gerek yoktu ama gelmişti. Bir hayat arkadaşı istiyordu ama erkekler hadsiz ve çıkarcıydı. Gurur duyduğu özellikleriyle zekice zihinsel değerlendirmeler yapabiliyor, ancak bu durumun özel ilişkilerini sabote ettiğini, yüreğinden kopuk yaşamasının sebebi olduğunu anlayamıyordu. Kendisi gibi düşünmeyenleri ötekileştiriyor, itiraz kabul etmiyordu. Çocukluğunda annesinin zorla kahvaltı ettirmesine öfke duymuş ama itiraz etmemiş ‘tiksinerek’ yemişti. Bu deneyimi, “Anneler çocuğunun iyiliğini ister, kahvaltı etmek bir kuraldır, ortada bir kural varsa istemediğim şeyleri bile sorgulamadan yapmalıyım” şeklinde kodladığını fark ettiğinde, bunun doğru olduğunu savundu. Çok kaliteli ama katı disiplinli bir okulda yatılı okumuştu. Okuldan nefret etmiş, bırakmak istemiş ama geleceği için babası buna izin vermemişti. Tüm yaşadıklarına, “böyle olmalıydı sorgulamaya gerek yok” diyordu. Bu durumda görüşmemizden ne elde etmek istediğini sorduğumda ‘hayatı kısıntılı yaşadığı için çaresizlik ve ‘tiksinti’ hissettiği bu pis düzenden kurtulup geleceğe güvenle bakmak, dilediği gibi yaşamak’ şeklinde ifade etti. Hanım, ilginç bir şekilde, savunduğu duvarları yıkmaktan söz ediyordu(!). Ancak derhal hedeften uzaklaştı, Hayatı ‘abuk sabuk bir şey’ diye tanımlamaya başladı. Gerçekten abuk sabuk olaylar yaşıyordu. Olmayacak yerlerde kazalar atlatıyor, son dönemde sık sık nezle oluyordu. Normalde hafif seyreden bu hastalığı rapor alacak kadar ağır geçiriyor, biriken salgıları ciğerlerinden tam olarak söküp atamıyordu. Hayata ve erkeklereymiş gibi yansıttığı tepki, ‘kendi

ruhuna' uyguladığı kısıtlamaların, isyanın dışavurumu gibiydi. Yıllar önce annesinin, babasının, okulunun 'iyi niyetle' kurduğu baskı, kendi bedenine baskıya dönüşmüştü. Yılların görünmeyen birikimi, tıpkı sözcüklerine yansıdığı gibi, 'tiksinç' olan balgamla görünür olmuştu adeta. Yaşamı içine çekmeyi sembolize eden ciğerleri, sağlıklı çalışmayarak çok net bir mesaj iletiyordu ama hanım onu okuyamıyordu. 50 yıldır kurduğu sistemin çökmesine 'zihni' razı olmuyordu herhalde. İlerleyen günlerde sağlığını merak edip mesaj attımsa da geri dönüş yapmamayı tercih etti..

Uçak Korkusu Neyi Sembolize ediyor?

Eğitimli, orta yaşları geçkince bir Hanımın uçak korkusu vardı. Bu yüzden, seyahat etmeyi çok sevse de, yurtdışı gezilerine katılamıyordu. Bu korkusunu boşluğa düşme korkusu olarak ifade ediyor, boşluğa düşerse tutunacak bir dal bulamayacağını, uçağın altının boş olmasının kendini paniklettiğini söylüyordu. Kendini Yönetme Sanatında ayrıntılı anlattığım Duygusal Güçlenme tekniğini uygulayarak ilerlerken, bir anda bu korkunun 'tek başına ayakta duramayacağını zannettiği için hayattan korkmak' olduğunun ayırdına vardı. Yıllardır, 'annemi kaybedersem ne yaparım. Eşimi kaybedersem ne yaparım, tek kalırsam boşluğa düşerim' diyerek bugünlere geldiğini ifade etti. Son günlerdeki korkusu ise, nikâhsız yaşadığı eşinin başına bir iş gelir de, mirastan **Hak** iddia edemez ve çocuklarıyla sokakta kalma endişesiydi. Kısaca, görünürdeki uçak korkusu, onun 'görünmeyen' 'hayattan korkma' duygusunun dışa vurumuydu. Bu korku ona, hayata olan güven duygusunu nerede nasıl kaybettiğini sorgulatıyordu. Çocukluğunda, çok istediği halde, akşamları onu sıkça yalnız bırakan anne babasına 'korkuyorum, beni yalnız bırakmayın, ya da sizinle gelmeme izin verin' dememiş, diyememişti. Onun yerine, annesine yardımcı olması gerektiğine, böylece değer göreceğine, sevileceğine inanmış, kardeşlerine bakan olgun abla rolüne bürünmüş, 60 yaşına kadar da bu rolden çıkamamıştı. Yalnız kalma korkusunu, etrafındakileri kendine bağımlı kılarak, onlara yardım ederek giderebileceğini sanmıştı. O nedenle, ne kadar iyilik yaptıysa ters tepmiş, hepsinden ihanet görmüştü. Gördüğü ihanetler, kendi ruhuna ihanet ettiğini anlatıyordu (!) Bugün artık, **Hak**iki duygularını yapay bir bilgeliğin arkasına saklamaktan o kadar yorulmuştu ki, **Hak**iki kendini öldürdüğünü anlamakta gecikmedi. Şimdi artık onu yeniden diriltme zamanıydı. Bu içsel çalışmayı tamamladığında uçağa rahatlıkla binebilirdi.

Bu hanımın yaptığı iyiliklerin ters tepmesinin diğer önemli bir sebebi de ruhları kandırabileceğimizi zannetmek galiba. Çünkü yalnız kalma 'korkusuyla' yapılan iyiliklerdeki sevgisizliğin anlaşılmaması mümkün değildir. Ruhumuz bilir ki, korkunun olduğu yerde sevgi, sevginin olduğu yerde korku yoktur. Daha açık bir ifadeyle, iyilikler tam olarak 'yürekten ve şefkatle yapılıyorsa amacına ulaşır. Aksi halde mekanik olur. Hanımın hikâyesinde mekanik-zihinsel davranışlar 'boşluğa düşme' korkusunu, uçağa binememe olarak dışa vuruyor gibidir. Çünkü ruh, sağlam ve dürüst bir zeminden hareket etmediğini bilir. Ve aslına bakarsanız, tüm fobiler, genel olarak, hayatın cesurca yaşanmadığını ve yüzleşmekten kaçılan bir gölgenin varlığını sembolize eder. Görünmeyen düzeyde, fobi, bu hanımın hikâyesinde, sanki **Hak**iki duygular tadılmadığı için, tatmadan ölmenin acısından korunmak için gibidir. Ne var ki ilginç bir çelişkiyle dışa vurulmaktadır. Kişi hem yaşamak istemekte hem de cesaret edememektedir. Diğer yandan uçak korkusuyla barışık yaşayanlar olduğunu da ekleyelim. Onlar, "uçağa binmesem de olur, uzak yerlere gitmesem de olur" deyip hayatlarını belli bir çerçeveye oturtan, hayatı rutin yaşamayı kanıksamış kişiler olabilirler.

Şimdi bir hikâye daha…

Egoyu yok etme(!) çabası neyi sembolize ediyor?

Bir Hanım egosunu yok etmenin çok erdemli bir davranış olacağına inanıyor, bunun için elinden geleni yapıyordu. Bir tokat atana diğer yanağını uzatır durumdaydı. Yaşı daha genç olmasına rağmen iş arkadaşlarının ablası konumunda olmaktan keyif alıyordu. Bu anlamda çok huzurlu olduğunu söylüyordu ama yine de bazı aksilikleri neden yaşadığını, özlediği gelişmelerin neden olmadığını anlayamıyordu. Konuşmamız ilerledikçe, huzuru bozulmasın diye hiç risk almadan yaşadığını anlattı. Örneğin, bir yuva kurmak istiyordu ve beğenilen bir kadındı ama farkında olmadan erkekleri uzaklaştırıyordu kendinden. Hatta bir ara dans kursuna başlamış ama partneriiyle ten tene yakın mesafede olmaktan rahatsız olduğu için kursu bırakmıştı. Oysa dans etmeyi çok seviyordu ve epeyce de ilerletmişti becerisini. Gelgelelim, huzuru bozulmasın diye kendini bu keyiften mahrum etmiş, monoton bir yaşam tarzına razı olmuştu. Daha doğru bir ifadeyle, hayattan, haz almaktan kaçmıştı.

Düz mantıkla bile yorumlasak, dans kursunu bırakmış olmasının, yaşamla dansı bıraktığını simgelediğini söyleyebiliriz.

Yaşamla dans konusuna ilerleyen sayfalarda değineceğiz. Ama egoyu bırakma konusunu hemen sıcağı sıcağına işlemekte fayda var. Tüm kitaplarımda dozajında egonun önemli olduğunu paylaşmış olsam da, bu kez Ayşe Nilgün Arıt'ın çarpıcı bulduğum ifadeleriyle ele almak çok net ve açıklayıcı olacak; "Yeniçağ sipiritüalitesi' bazen ve istemeden yarardan çok zarar veriyor. Çünkü bu akım sürekli kendimizi affetmek, başkalarını affetmek, geçmişi affetmek dedikçe, zihin ve ruhlarımıza 'suç' kodunu giriyor. Bu yüzden tüm değerlendirmeler suç bağlamında başlıyor. Var olanı kutsamak öğretilmeden, 'var olması olası' tüm olumsuzlukların, hataların teşhisi, tespiti ve muhakemesi öğretiliyor. Amerika, Avustralya ve Avrupa'da başlayan ve esasen dogmatik inançların üstüne çıkmaya hazır olan, aydınlanma niyetiyle harekete geçen yeniçağ sipiritüelleri kültürel kodlamalarındaki 2000 yıllık 'günah' kavramından kopamadılar. Hristiyan inancında bebekler suçlu olarak doğar. Budizm, karma felsefesiyle yaptığımız hatalardan dolayı tekrar tekrar dünyaya gelerek onları düzeltmek için doğduğumuzu söyler. Yani hep doğuştan bir suçlu, bir cezalıymışız gibi empoze edilir. O nedenle, aydınlanmanın koşulu olarak sürekli bir affetme lafıdır gitmektedir. Baktığınızda herkes yüz yıldır, kendini, onu, bunu, bir şeyleri affetmekle meşgul. Niyet iyi tabiki ama sürekli suçlar âleminde hâkimlik, savcılık etmekten aydınlanmaya heves kalmıyor. Artık çoğu kişi, geçmiş hayatlarında kimdi, öğrendi, affetti. Aile dizimlerine girdi, çıktı, ailesini affetti vb. Peki hâlâ neden tam olarak mutlu olamıyor, istediği gibi hissetmiyor, neden işler iyi gitmiyor? Bu sorunun cevabını da buldular: suçlu 'Ego' dediler. Nirvanaya ermenin yolu kendi Egosunu suçlayacak kadar aydınlanmak… Oysa İnsan bu dünyada var olabilmek için, kendini ve neslini sürdürebilmek için, kendisinin farkında olabilmek için, amaçlarına ulaşabilmek için, taşıdığı 'BEN olma enerjisini' suçlamaya ve yok etmeye uğraşıyor. Şamanik inanç BEN ve BÜTÜNÜN ortak varoluşudur. Her varlık bir 'Ben'dir. Bu 'Ben' tekâmülü seçmiş Tanrısal parçacıktır. Hata etmeyi değil, tekâmülü seçmiştir. Bir Şaman olan Jung'un, hatalar yapan, yok edilmesi gereken bir Ego ile işi yoktur. 'Persona' der. 'Gölge kimlik' der".

"Eğer, kendiniz ve tüm varlıklar arasında fark bulup, 'öteki' diyerek hor görüyorsanız, eğer gezegenin su kaynakları hızla azalırken bozuk musluklarınızı tamir etmiyorsanız, size dokunmayan yılan bin yıl yaşıyorsa, mobilya kaplamak için dişleri sökülerek sakat bırakılan filler sizi ilgilendirmiyorsa, bir yerlerde tek bir insan özgürlük için kendini yakıyor ve siz o gece rahat uyuyorsanız, buna benzer duyarsızlıklar içindeyseniz, bu durumun sebebi Ego değildir. Tekâmül eksikliğidir. Kâmil insan olmaya daha çok uzun yolunuz var demektir".

"Kendini sevmek, kendine inanmak, iyi ve güzel şeyler yaparak kendinin ve bütünün hayrına hizmet edeceğine ilişkin inanç taşımak, bütün güzelliklerin başlangıcıdır. Yok edilmesi gereken, kendini iyi hissetmeye de yarayan Ego değil, insanlıkla, gezegenle bütünleşememe 'duygu durumudur'. Ego ilk çakradır. Yok ederseniz ölürsünüz."

Şimdi bir hikâye daha…

İç ve Dış temizlik birbirini mi aynalıyor?

Bir Hanımın o kadar zor ve ağır bir hayat hikâyesi vardı ki, neredeyse 40 yıllık hayatı kâbus gibiydi. Son on yıldır bu kâbusun izlerinden arınmaya çalışmıştı. Çocukluğundan itibaren en yakınının cinsel tacizinden, kız kardeşinin ihanetinden tutun, yoksulluk, şiddet, intihar vb. travmalarının kendisine hissettirdiği kirlenmişlik, öfke, çaresizlikle nasıl baş ettiğini anlattı. Biraz yoksulluktan, biraz da mutsuzluktan temizleyemediği, temizlese de temizliğin görünmediği evinde fareler, böcekler kol geziyormuş. Sonunda, içgüdüsel olarak, isyanını, tüm çaresizliğini yok etme arzusunu simgeleyen bir temizliğe girişmiş. Bir gün çok güçlü bir niyet ve kararlılıkla, pislik içindeki evinin, duvarları dâhil, her santimini ovalayarak temizlemiş. İfadesine göre, temizledikçe rahatlamış. Sanki zihni tüm negatif duygulardan arınmış. Sonrasında, kendini bu durumdan kurtaracak adımları görmeye ve bu adımları atmaya başlamış. Birkaç seanslık görüşmemiz bu adımları attığı dönemdeydi. Artık, kendisi yaşam koçu olmak için kolları sıvamıştı. Bu hanımın odaklandığı dış temizliğin iç temizliği getirmesi, içeriyle dışarının enerjisinin eşzamanlı yürüdüğünü anlatmış ona. Kişisel anlamda çok ta doğru bir sezgisel yorum yapmış gerçekten.

Bu temizliğin, titizlik hastalarınınkinden farklı olarak, hanımın acısının büyüklüğüyle ve ettiği niyetin gücü ile gerçekleştiğini söyleyebiliriz. Şimdilerde bu hanım, hedefine doğru başarıyla ilerliyor. Yaşadıklarını kitaplaştırma yolunda hızla ilerliyor. Bu haliyle küllerinden doğmanın mümkün olduğunu kanıtlıyor. Doğal olarak bu başarının mutluluğunu da yaşıyor.

Şimdi davranışlarla duygular arasındaki bağlantıyı örneklemek faydalı olacak.

Dışarıdaki davranışlar ve sözler, içerdeki duyguları sembolize ediyor

Yakını, hatta çocuğu bile olsa, başkasının evinde yatılı kalamayan, onların da kendisinde yatılı kalmasını tercih etmeyen orta yaşlı bir hanım, sık sık kimseye yük olmak istemediğini söylüyordu. Kendi evi dışında kalması durumunda onlara ağırlık/yük olduğunu hissediyordu. Yakınları bunun doğru olmadığı konusunda dil dökselerde işe yaramıyordu. Bu ağırlığı hissetmemek ve hissettirmemek için yatılı kalmamaya, hatta gittiği zaman uzun süreli oturmamaya gayret ediyordu. Kendince kimsenin vaktini işgal etmediği için duyarlı davrandığını düşünüyor, bazen bu özelliğiyle gurur bile duyuyordu. Ne de olsa kimseyi mutsuz etmeye hakkı yoktu. Bu durum öyle bir hâl aldı ki, mutsuzluğunu da sevincini de yalnız yaşaması gerektiğini düşünmeye başladı. Kendine yeten haliyle sakin, huzurlu yaşar giderim diyordu. Gelgelelim, içten içe, kendini yük gibi hissetme halinin şifalanması gerektiğini de biliyordu. Çünkü ilişkilerindeki tutukluk ve bu boyutta bir yalnızlık çok ta istediği birşey değildi. Ayrıca, çocukları da, onun bu halinden üzüntü duyuyordu.

Şimdi bu hanımın sık kullandığı sözlerinin neyi sembolize ettiğini incelersek, varlığını yük gibi algıladığını, bu algının başkasından çok kendine ağırlık verdiğini, sıkılmasının en büyük sebebinin özüne yaptığı bu baskı olduğunu anlayabiliriz. Hanım, 'can enerjisi'ni' cevher gibi hissetmekten o kadar uzaktı ki, varlığını, canını, içindeki 'Tanrı parçası' olarak değil, 'yük' diye tanımlarken, sıkılmaması mümkün değildi elbette. Tabiki bu algısının çocukluk, hatta bebeklik travmalarıyla ilgisi vardı. 7 çocuklu bir ailenin en küçüğü idi ve annesi hep bıkkın ve yorgundu. Son hamileliklerinde düşürmek için uğraşmış, başaramamış ve istemeden doğurmuştu. Danışanım bu duyguyu bilinçaltı düzeyde o kadar içselleştirmişti ki, istemeden annesine yük olduğu algısıyla büyümüştü. Sonraki yıllarda hiçbir zaman gerçek anlamda kendi olamamıştı. Bile bile destekleyici hissetmediği bir evliliği sürdürmüştü mesela. Dışarıda iş hayatına atılmakla ilgili hayalleri vardı. Eşi, 'sen yapamazsın, boşuna ettiğimiz masrafla kalırız' diyordu. İçerde, evinde de yapmak istediği çok masum yenilikler vardı. Bu yenilikler biraz modernlik katacak, eve keyif, rahatlık ve güzellik getirecekti hanıma göre. Ancak eşi, elindeki para gidecek, para bitecek endişesiyle bu yenilikleri de gereksiz buluyor, itiraz ediyordu.

Hayallerine destek bulamayan ve zaten eşine de yük olmaktan korkan hanım, artık pes etmiş, bir şey istemez olmuştu. Artık istediği şey olsa da anlamsız gelmeye başlamıştı. Eşinin parayla olan ilişkisi hayatlarının her alanına yansır olmuştu. Dostları azalmış, tatillerde arabaları da olduğu halde gidecek yer bulamaz olmuş, gitseler de keyif alamaz olmuşlardı. Babadan kalma küçük bir geliri olduğu için para konusunda eşine hiç yük olmayan bu hanım, kendi hayatında da yenilik yapamaz olmuş, yıllar içinde iyice içine çökmüş, hayatı bile yük gibi algılar olmuştu. Hareketi, değişimi, sohbeti, dostluğu çok sevdiği halde, eylemsizlik kıskacında, insanlardan kaçar olmuştu. Birbirini desteklemeyen bu birlikteliği bitirecek cesareti bulmaya çalışıyor ama başaramıyordu. Kocasının olumlu özelliklerine odaklanıyor, kendini iyi bir evlilik yaşadığına ikna ediyor, yanlış yapmaktan korkuyordu.

Sonunda, kendisinin yapamadığını eşi yaptı. Önceleri ayrılmayı hiç istemeyen adam, hanımının sık sık düştüğü depresif hallerden yoruldu. Seni mutlu edemiyorum, elimden başka türlüsü gelmiyor diyerek ayrılmayı teklif etti. Sonuç olarak ayrıldılar. Kadın ilk zamanlar zorlansa da, cesur hamleler yapmaya mecbur oldu. Kendi işini kurdu. Sanki tüm bu deneyimi, taşıdığının 'yük' değil hayat/can enerjisi olduğunu hatırlamak için yaşamış gibi hissediyordu artık. Zihnindeki algı şifalanınca, içindeki Tanrıya yükmüş gibi yaklaşmış olmaktan büyük şaşkınlık ve utanç duydu. Ancak bu duygular uzun sürmedi. Çünkü 'can enerjisi'ni bu idrak ile hatırlamak ve tatmak çok güçlü bir şifaya dönüştü. Onun yeni hali, çocuklarına da yansımış, ilişkileri rahatlamış, bir arada olmak için özel zaman yaratmaya başlamışlardı. Yaşadığı zor süreçte, hatırladığı özsevgi, çocuklarından ve birkaç arkadaşından gördüğü anlayış ve samimi ilgi en büyük şansıydı. Hanım, 'Ben yalnız yaşaması gereken bir insanım' dediği günlerde, çocuğunun kurduğu şu cümleyi hiç unutmuyordu ; 'Anne, lütfen bizi senden mahrum bırakma'

Evlilik yüzüğü neyi sembolize eder?

Yukarıdaki hikâyeler bize birbirini destekleyen ve desteklemeyen eşler olduğunu hatırlattığına göre, yüzük konusuna odaklanmak iyi olacak. Evlilik yüzüklerinin ömür boyu verilen sözün sembolü olduğunu ve hep takılmasının beklendiğini hepiniz bilirsiniz. Şimdi okuyacağınız bilgiler ışığında çevrenizdeki evlileri gözlemleyin. Yıllar geçse bile yüzükleri parmaklarındaysa,, hâlâ ilişkilerine değer verdiklerini anlayabilirsiniz. Takmıyorlarsa, birlikteler ama ilişkileri samimiyetini yitirmiştir, değersizleşmiştir. Yeniden bağlantı kurmayı unutacak kadar kopukturlar. Zaten beraber olduklarında da, ya ayrı oturuyorlardır, ya yan yana yürümüyorlardır, el ele ya da kol kola girmiyorlardır. Birbirlerinden keyif almayacaklarını bildikleri için çift olarak tek başlarına seyahat etmiyor, yanlarına illaki başka arkadaş arıyorlardır. Dans etmiyorlardır. Birbirlerini dinler gibi yapıp dinlemiyorlardır. Farklı dünyaların insanları gibidirler. Ortak konuları yoktur ya da bitmiştir. Birbirlerini eleştirmeye, suçlamaya hazırlardır. Ya da artık birbirlerini eleştirmeyecek kadar yok saymaktadırlar. Bunların yüzüklerini kaybetmiş olma olasılığı büyüktür ve yine büyük olasılıkla süregelen bir rahatsızlıkları vardır. Kalıcı tedaviyi ertelemektedirler. Belki bir ameliyat gerekirken geçici çarelerle idare etmektedirler. Fiziksel ameliyat ihtiyacı, ruhsal ameliyat ihtiyacını sembolize etmektedir büyük olasılıkla. Ve ruhsal ameliyat geciktirildiği için fiziksel olanı gündemden düşmemektedir vb. (Olasılıkları abartılı bulursanız, konunun yalnızca aklınıza ve kalbinize yakın gelen kısımlarını değerlendirmenizi öneriyorum)

Uzun yıllar evli olanlarla yaptığım anket benzeri bir çalışmada, bir kısmının durumlarını kabullendiklerini, çünkü monotonluğu aşamadıklarını söylediler. Bir kısmı ilişkilerinin hayat arkadaşlığına dönüştüğünü, huzurun önemli olduğunu ve yattıkları odaları ayırmış bile olsalar, durumla barışık yaşadıklarını ifade ettiler. Birçoğu ben soruncaya kadar yüzük takmadıklarının farkında bile değillerdi. Yeni evlenenler en güzel yüzüğü seçmeye çalışırken, eski evlilerin bir kısmı için yüzük anlamını yitirmişti.

Biz yine konumuza dönersek, yüzük takanların aralarındaki enerjiye baktığınızda, birbirlerine değer verdiklerini anlarsınız. Aralarındaki samimi enerjiyi algılarsınız. Birbirlerini dinliyorlardır, espri yapıyorlardır. Uyumludurlar. Aynı espriye birlikte gülüyorlardır. Gözlerinin içine bakarak, birbirlerine dokunarak konuşuyorlardır. Başkalarının önünde tartışmaktan çok, birbirlerini yüceltiyorlardır. Ya da doğal ve akıştadırlar. Karşılıklı ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve destekleyicidirler. Tek başlarına da, dostlarıyla da seyahate çıkmaktan keyif alıyorlardır. Kalabalık arasında yürürken birbirlerini kaybetmiyorlardır. Çünkü çoğunlukla yan yanadırlar. El ele, kol koladırlar.

Eğer eşlerden biri yüzüğünü takıyor, diğeri takmıyorsa, takmayan taraf neden çıkardığını, bir daha neden takmadığını bile unutmuştur. Çünkü önceliği hiçbir zaman eşiyle ilişkisi olmamıştır. Ya hobisidir, ya da belki para kazanmak ve para biriktirmektir vb. Ya da en çok kendine odaklıdır ve etrafındakileri görmüyordur. Bedenen görüyordur eşini ama ne onun ruhunu ne de kendi ruhunu görmüyordur. Görse de önemsemiyordur. Çünkü tam olarak sevmiyordur. En iyi olasılıkla sevmeye çalışıyordur ve ilişki yalnızca bir alışkanlık halini almıştır. O nedenle, durumunun bilincinde bile değildir belki… Sözde seviyorum dese de, özde ruhu onu ele vermektedir. Kısaca, kişinin ruh hali bedenine , davranışlarına yansımaktadır Beden dili ruhun aynasıdır yani. Önceki satırlarda, bedenin ruhun sembolü olduğunu söylemiştik. Görünmeyen ruh, bedende görünür olmaktadır. Evlilik yüzüğünü takmayan kişi, ‘hoşlanmıyorum, parmağımı sıkıyor’ vb. diyerek, eşini zihnen ikna edebilir belki ama ruhen ikna etmesi zordur.

Yüzüğü takan taraf ise ya bilinçli ya da bilinçsiz, sabırla ruhunun görüneceği, önemseneceği günü bekliyordur. Ancak, tek taraflı olarak, ilişkiye emek vermenin işe yaramayacağını görememektedir. Çünkü iki kişilik bir ilişkiye tek tarafın enerjisi yetmez. Hani halk arasında bir söz vardır ‘Bir kişilik yemek iki kişiyi aç bırakır’ derler. Bunun gibi yani… Kısaca, tek taraflı emek veren eş, uyanması gereken bir rüyadadır. Bilerek ya da bilmeyerek, belki de toplumsal maske gereği, kendini kandırmaktadır. Bu kandırmanın sonucu olsa gerek, kendi ruhunu da göremez olmuş ve parmağındaki yüzüğü çıkarmamıştır. İki tarafın da, gerçek anlamda sevgiyi, aşkı tatmamış olması olasıdır. Bu duygu eksikliği, dışarıya yüzüksüz parmak olarak yansımaktadır. Ortak tek yanları aynı evi paylaşmaktır ve iki kişilik alışkanlığı yaşamaktır.

Son olarak, iki taraflı yüzük taktığı halde, dostlar alışverişte görsün misali evlilikler olduğunu da ekleyelim ve şu âna kadarki yorumların birer genelleme olduğunu hatırlayalım. Hepsinin istisnası mutlaka vardır. Diğer yandan, bu yorumların hepsi doğru da olabilir yanlış ta. Ancak şunu söylemek uygundur ki, yaşadıklarımızı sembolizm felsefesiyle değerlendirmek, ruhumuzu görmek için çok sade bir yöntem olabilir. Ruhunu gören insan, onun ihtiyaçlarını da görür ve gereğini yapar. Yapmıyorsa, kişideki eylemsizlik, konfor alanından çıkamadığını ve alıştığı düzeni kaybetme korkusunu sembolize edebilir.

Şimdi içinde yüzük te bulunan ilginç bir hikâye…

Bastırılmış duygular bir sembol ile nasıl deşifre olur?

Simge, akıl ötesi gerçeklerin anahtarıdır… Burckhard

45 yaşlarında bir hanım, yirmi yıl boyunca eşinin evlilik yüzüğünü takmayışına aldırmazken, bir gün bu konuya takılmış ve yüzüğü takmasının kendisi için çok anlamı olacağını ifade etmiş. Aralarında hiçbir güven sorunu olmadığı halde, karısının bu talebine çok şaşıran adam, 'Nereden çıktı şimdi bu?' deyip çok ta istekli yaklaşmamış. Hanım hiç zorlamamış. İstemezse takmamaya devam edebileceğini, aralarında birşey değişmeyeceğini, ancak takarsa, sevildiğine dair, bu evlilikten memnun olup olmadığına dair bir işaret gibi algılayacağını ifade etmiş. Adam, takmaya isteksiz de olsa, karısındaki bu ihtiyaca duyarlı davranmış ve bir kaç gün sonra takmaya başlamış. Derken, bir ay kadar sonra, keyifle gittikleri bir yemekte, adam yüzük, parmağını sıkmış gibi bir hareketle, tamamen bilinçsiz bir dalgınlıkla yüzüğünü çıkarıp masaya, araba anahtarının yanına koymuş. Hanım her saniyesini izlemiş, 'parmağı kaşındı heralde, sonra tekrar takacaktır' diye düşünmüş ve konu etmeyi gereksiz görmüş. Yemek bitip keyifle eve döndüklerinde, hanımın aklına gelivermiş, yüzüğünü masadan alıp almadığını sorduğu anda, adam eline bakmış ve yüzüğün parmağında olmadığını görünce şok olmuş ve üzülmüş. Ne zaman , neden çıkardığını bile hatırlamamış. (Hikayenin en ilginç kısmı burası gibi geliyor bana. Akıl ile anlaşılamayacak ilahi bir sistem, bir sembol aracılığıyla bir dokunuş yapabiliyor ve hikayenin gidişatını yüzseksen derece değiştirebiliyor) Lokantayı arayarak bir yüzük bulup bulmadıklarını sormuşlar ama kimse görmemiş ve yüzük kaybolmuş. Adam, 'artık yenisini alacağız o zaman' demiş, iki ay kadar sonra almış. Gelgelelim, yüzük kaybolduğu andan itibaren, bu olayı kadın, eşinin yüzüğü gönülsüzce, mecburiyet hisleriyle taktığına ve evliliği bir görev gibi istemeden yürüttüğüne dair bir işaret gibi algılamış. Bu algı ile istemsizce geçmişe, evliliklerinin ilk günlerine gitmiş. Sevilmediğine, eşinin tamamen toplumsal bir görev anlayışıyla evlendiğine dair, uyumsuzluklarına dair bir sürü mutsuz deneyim hafızasından akmış. Sanki sıkıca kapatılmış bir kapak açılmış ve içerde bastırılmış, sevgisizliğe dair her ne duygu varsa durdurulamayacak bir güçle hanımın ruhunu ele geçirmiş. Yalnız kocasının değil, kendinin de birlikteliğe uyum kurmak adına çok zorlandığını ilk kez bu kadar net itiraf etmiş kendine. İkisinin de zorlandığı ama sanki birlikteliği iyi kotarıyorlarmış gibi idare ederek hakiki hislerini profesyonelce örtbas ettikleri bu kadar su yüzüne çıkmışken devam etmeleri mümkün olmamış. İkisi için de yıllar içinde sertleşen alışkanlık kalıplarını kırmaya dönük çok zorlayıcı bir süreç olmuş.

Bazen, bu hanım yüzük konusuna takılmasa, bu sembole bu kadar anlam yüklemese, hikaye nasıl ilerlerdi acaba' diye sormadan edemiyorum. Yine de başka bir sebepten ayrılıkla mı biterdi yoksa uyumsuz da olsa idare edilen bir evlilik ölünceye kadar devam mı ederdi? Hangisi daha hayırlı ilerlerdi? Yoksa aklımızın yetmediği bir sonsuz hikayenin kurgusuna göre her şey olması gerektiği gibi mi oluyordu?

Benim anladığım, bazı soruların cevabını hiç bilemeyeceğiz. Yaradanın sonsuz hikayelerinde, sen-ben suretinde görünüp, kontrol bizdeymiş zannıyla rol almanın tanıklığında sürüyor hayat. Bazı hikayelerde bu algıyı daha derin hissettiğimi eklemeliyim. Hikayeler bir ucundan o kadar çok kişiye dokunuyor ki, ve hikayenin nasıl evrildiği o kadar çok kişinin hayatını etkiliyor ki, neyin -neden-kim için öyle olduğuna aklımız yetmiyor. Kendimizce sebep-sonuç bağlantıları kuruyor, yorum yapmakla yetiniyoruz. Açılımlar kişisel olarak, yaptığımız yorumlar bağlamında anlam kazanıyor ve tıpkı yukarıdaki yüzük hikayesinde olduğu gibi bu anlama göre ilerliyor olabilir.

Ve şimdi, gölgelerinden arınmak için epey emek vermiş ve ilişkilerini düzeltmiş başka bir çiftin hikâye si.

Şans, görünmeyen emeğin yansımasıdır

Ağır ağır giden karıncaya sormuşlar "Nereye gidiyorsun" diye, "Uzaktaki sevdama" demiş karınca, "Bu ayaklarla zor varırsın" demişler, "Olsun" demiş karınca –Ona varamasam da, yolunda ölürüm"

'Emeksiz yemek olmaz' sözünü duymuşsunuzdur. Bu söz yalnız maddiyatla değil, maneviyatla da ilgili olmalı. Bu açıdan baktığımızda, farkında olmadığımız davranışlarımızın bile gerçekte neyi sembolize ettiğini, bize bizimle ilgili neler anlattığını anlayabiliriz. Böylece, bu anlayışın şans faktörünü nasıl arttırdığını da görebiliriz belki. Bir hanım 25 yıllık evliliğinde eşiyle birkaç kez ciddi kriz atlattıklarını, her seferinde ayrılmanın kıyısından döndüklerini anlatıyordu. Çünkü her krizde biraz daha dürüstleşmişler, birbirlerini anlama, kendilerini anlatabilme fırsatı yakalamışlardı. Birbirini anlayarak uyum kurmak için çok çaba göstermişlerdi. Her bir krizin, gölgede kalmış taraflarını sembolize ettiğini fark etmiş, onlarla yüzleşmeyi başarmış, yaralarını tedavi edebilmişlerdi. Bunları yapmak hiç kolay olmamıştı doğrusu. Dargın kaldıkları, bir süre ayrı evlerde yaşadıkları da olmuştu. Her seferinde aralarındaki güven duygusunun ne kadar güçlü olduğunu fark etmiş, yaşadıkları anlaşmazlıkların sebep-sonuç ilişkilerini görmeyi başarmış, her birinden faydalanacakları bir ders çıkarmışlardı. Kısaca, mutlu günler kadar mutsuz ve zor günler de geçirmişlerdi. Sonuç olarak, 25 yılın sonunda artık kalplerinin 'bir yudum sevgi' için çarptığını derinden fark etmiş, gerçek bir hayat arkadaşı olmayı başarmışlardı. Bunca yıl kendilerine ve ilişkilerine verdikleri emeğin ödülünü yaşarken, kendileri el ele hayatın tadını çıkarırken, bazı yaşıtlarının birbirinden kopuk tavırlarını daha net görüyorlardı artık. Tıpkı kendi kriz dönemlerinde olduğu gibi, bazı çiftlerin, örneğin, bir seyahatte el ele tutuşmak şöyle dursun, yürüyüş yaparken bile aralarında uzun mesafeler oluştuğunu, sık sık birbirlerini kaybettiklerini görebiliyorlardı.

Hâl böyle olunca, insan 'Ne şanslı çift, ne kadar güzel anlaşıyorlar' dediklerimizin bu şansı yaşamak adına çok emek verdiğini düşünmeden edemiyor doğrusu. Şanslı olmak emek vermekle doğru orantılı olsa gerek. Aksi halde şanssızlıklar devreye giriyor gibidir. Bu şanssızlıklar kötü gibi görünse de çok iyi niyetli mesajlar taşıdıkları ortadadır. Çünkü fırsata dönüşebilirler. Ve bu fırsatı yaratacak olan yine kadındır çoğunlukla. Kadındır, çünkü kadının, tarih boyunca erkek egemen bir dünyada varlığını, ruhunu koruma mücadelesi hiçbir zaman bitmemiştir. Bu yüzden çoğu zaman yorgun ve mutsuzdur. Tam da bu nedenle olsa gerek, bu kitaptaki hikâyelerin çoğu kadınlarla, kadınların mutsuzluklarına çare arayışıyla ilgilidir. Kişisel inancım o ki, kimliğini, yeteneklerini özgürce geliştirebilen mutlu kadınların yaşadığı toplumlarda erkekler de mutlu olacaktır. Daha doğru ifadeyle, insanlar ve tüm gezegen daha mutlu olacaktır. Çünkü mutlu kadın, iyi bir anne, iyi bir eş, iyi bir Dünya vatandaşıdır aynı zamanda. Şefkat içeren dişi enerjisi ancak mutlu olduğunda tetiklenecek ve içgüdüsel olarak bütünün hayrını gözetecektir. Ancak ne yazık ki, birçok toplumda hâlâ baskı gören kadınlar hissettirilmek istenen değersizlik duygusuyla boğuşmakta, bu yüzden de özündeki gücü ve güzelliği ne yaşamaya ne de yaşatmaya fırsat bulamamaktadır. Ne yazık ki, bu kısır döngü 21. Yy.da bile sürmektedir.

Bu noktada Clarissa P. Estes'in Kurtlarla Koşan Kadınlar adlı kitabından bir öneriyi alıntılamak faydalı olabilir. Çünkü bu kısır döngünün sürmesinde kadınların kendilerinden kaynaklı sebepleri olduğunu vurgular ve bu sebeplerden kurtulunca işlerin düzeleceğini ifade eder. C. P. Estes, **kadınların hayatla bazı kötü pazarlıklar yaptıklarını söyler** ve şöyle devam eder: "Bunlar, derin bilge doğalarımızı, duyumsamamızı, zengin görünen ama içi boş çıkan bir şey vaadiyle teslim ettiğimiz pazarlıklardır. Bu pazarlığı, neden olacağı acıyı kavramadan yaparız. Örneğin, bazı kadınlar gülünç bir para evliliği için sanatlarını bırakırlar, fazla iyi eş ya da kız çocuğu olmak amacıyla hayatlarının düşünden vazgeçerler ya da daha sağlıklı olacağını umdukları bir hayata ulaşmak için gerçek yeteneklerinden vazgeçerler. Şu ya da bu şekilde içgüdülerini yitirirler. Bütün bu drama neredeyse her zaman kadının bilinci dışında başlar ve egemenliğini korur. Ama yine de uyanmak için umut vardır. Kadınlar, düş seslerine, imgelere, öykülere, özellikle içinden gelenlere ve sanatına vb. kulak verirse, ona her şey verilecektir" der ve devam eder:

"Kötü seçimler yapmak hastalıklı bir biçimde kendini yıkıma uğratan bir eylem gibi görünebilir. Ama anlamlı bir paradoks olarak, bu seçimler içgüdüsel gücünü yeniden geliştirmek fırsatına dönüşür. Ne sebeple olursa olsun, psişesinin (kimliğinin), yaratıcı hayatının durağanlaştığını hisseden bir kadın, artık güzel fikirlerle kokmadığını, yaratma gücüyle yanmadığını, şeylerin özünü bulmak için ince ince

öğütülmediğini duyumsadığında, hissettiği acının çözümü, bu acının izini sürmektir. Yani, bu acının ne anlama geldiğini, nasıl oluştuğunu ve hangi örüntüyü izlediğini görmektir. Ardından, aynı örüntüye sahip olup ta üstesinden gelebilmiş kadınları incelemek ve anlamlı gelenleri taklit etmektir".

Şimdi de stres kaynaklı bir ağrının izini sürdüğümüzde nelerle karşılaşabileceğimize, nasıl çözümleyebileceğimize bakabiliriz.

Stres kaynaklı hastalıklar gölgelerimizi sembolize ediyor

Spiritüel ilerleme bir arınma sürecidir. Dersler yüzeye çıkmalıdır. Bir kez şifalanmak istediysek, şifalanmamış parçalarımız yüzeye çıkar… Marianne Williams

Stresten kaçmaya çalışmamız gerektiğini anlatan öğütler çoğu zaman faydalı olsa da, strese gerçekçi yaklaşırsak, stres iyidir (!). Hatta çoğu zaman yol göstericidir. Çünkü bırakmamız gereken gölgelerimizi sembolize eder. Bırakılan gölge yanımızla beraber iyileşme başlar. İlerleyen sayfalarda Jung'un arketiplerinin tamamından söz edeceğiz ama yine de burada, gölge arketipinden, gölge özelliklerimizden söz etmek çok faydalı olacak. Jung', gölgelerimizin, karanlıkta kalan, henüz hiç fark etmediğimiz, tanımadığımız, fark ettiğimizde belki kendimizden nefret edeceğimiz, kabullenmekte zorlanacağımız yönlerimiz olduğunu vurgular. Örneğin, kendinizi son derece olgun zannederken, bir anda çocukluğunuzdan bugüne kadar taşımış olduğunuz, annenizi babanızdan, ya da babanızı annenizden kıskandığınız gerçeğiyle yüzleşebilirsiniz. Yetişkin halinizle hissettiğiniz sevgisizliğin, annenizi kendinizden güzel bulduğunuz için, ya da belki anne-babanızın yaşadığı aşkı siz hiç yaşamadığınız veya yaşayabileceğinize inanmadığınız için kıskançlık ve üzüntü yaşadığınızı keşfedebilirsiniz. Tam da bu yüzden, arkadaşlarınızla, yakınlarınızla, kardeşleriniz, eşiniz, hatta çocuklarınızla sevgi alışverişinizin özlediğiniz sıcaklıkta olmadığını algılayabilirsiniz. Onlarla hissettiğiniz mesafenin sizin için stres kaynağı olduğunu hissedebilirsiniz vb. Sebep ne olursa olsun, stres size sizinle ilgili bir sinyal vermektedir. Kısaca, stresler sizi kendi karanlığınızla/bastırdığınız duygularla/ gölgelerinizle buluştururken onları aydınlatmanızın (yüzleşip kabul etmenizin, onunla uzlaşarak) şifalandırmanızın iyi olacağını işaret eder. Bu uzlaşma, gölgenizin hayrınıza işlere transferini kolaylaştırır. Örneğin, saçma bir konuda ısrar eden inatçı yanınızı, bir yeteneğinizi geliştirmek için kullanabilirsiniz.

Şimdi stres kaynaklı kendi deneyimimi paylaşırsam konu daha da sadeleşebilir belki. Bir ara sağ omuzumda geçmeyen bir ağrı oluştu. Bildiğim teknikleri uygulasam da geçmiyordu. Doktorlar tendonların yıprandığını, dinlendirmem gerektiğini söyledi. Çok inatçı bir ağrıydı. İnatçılığıma ayna tuttuğunu anlamakta gecikmedim. Ama tam olarak hangi özelliğime inatla tutunduğumu çözemedim. Değiştirmem gereken bir davranışa direniyordum ama hangisine bilemiyordum. Dolayısıyla, ağrılarımı dindirmek için doktorun verdiği ilaçları kullandım. Ağrı hafifledi ama tam olarak geçmedi. Bu arada ilginç bir şekilde, bazı günlerde ağrının şiddetlendiğini gözlemledim. Dikkat edince, o günlerde yaşadığım bir stresin buna sebep olduğunu fark ettim. Fark ettiğim durum, koca delikanlı oğluma çocukmuş gibi davranıp, hâlâ onu kontrol eden, ona destek olmak zorundaymış gibi hisseden, olası bir şanssızlık yaşayacağından korkan, bunun için önlem almaya çalışan evhamlı anne rolümdü. Bu huyumdan kendimi hâlâ kurtaramadığım için çok üzülmüş ve içerlemiştim kendime. Sonuç olarak, bu durumu yüzleşme olarak kabul ettim ve üstesinden gelmeyi, oğlumun yerine düşünmemeyi başardım. Bunu başardığımda omuzumdaki ağrının azaldığını farkettim. Anladığım oydu ki, stres kaynaklı ağrı artık bırakmam gereken, beni yoran duygusal ve fiziksel davranış kalıplarımı sembolize ediyordu. Fiziksel anlamda örneğin, çocuklarım için market alışverişi yapıp ağır poşetler taşımayı bıraktım. Gerektiğinde onlardan yardım istedim. Hem ruhumu hem de doktorları dinledim yani.

Kısaca, stres varsa, içe dönmek, stresin izini sürmek ve çözmeye odaklanmak çözümü getirir. Bu anlamda İngilizceden sevdiğim bir sözü paylaşmak hoş olabilir: "Focus means Hokus Pokus" . Yani "Odaklanmak sihirdir'.
Şimdi, başka bir iz sürme ve odaklanma hikâyesine geçebiliriz.

Sivilceleri kaşıyıp durmak neyi sembolize edebilir?

Bir insan durmadan sivilceleriyle oynuyorsa, kaşıdıkça, iyileşmesini geciktiriyorsa, kaşıyarak yeni sivilceler olmasına sebep oluyorsa, ıvır zıvır konularla, gereksiz sorunlarla kendini çok meşgul ediyordur. Veya kendiyle uyumu tam olarak yakalayamamış, kendi olamamış diye huzursuzdur. Sivilcelerle kendini çirkinleştirmektedir. İçinin güzelliğini gölgelemektedir. Bir çeşit kendini cezalandırmaktadır. Oyalanacak daha değerli işler varken enerjisini bu gereksiz harekete akıtıyordur. Bu hareket kişinin kendine çarpık baktığını, öz sevgiden yoksun olduğunu da sembolize etmektedir.

Yüzündeki minicik sivilceleri kaşıya kaşıya büyüten bir hanım vardı. Kaşıdığı sivilceler kabuk bağlar, iyileşmeden tekrar kabuğu koparırdı. İyileşmesini geciktirirdi. Bu davranışı iç dünyasında iyileşmeyen, sürekli kaşınıp duran bir huzursuzluğunu simgeliyordu. Bu hanım görünürde yanlış bir evlilik yaptığı için huzursuz olduğunu ifade ediyordu. Ancak ayrılamıyordu da. Çünkü kocası iyi bir insandı. Yıllar sonra, bu hanım gerçek yanlışın yaptığı evlilikte değil, kendi iç dünyasında, kendini yanlışa sürükleyen bir bakış açısında olduğunu anladı. Her şey tam olarak istediği gibi olmuyorsa, tuhaf ve yoğun bir öfkeye kapılıyor, olduruncaya kadar takıntı yapıyordu. Olduramamayı kabullenemiyordu. Bu haliyle hayatla inatlaşıyor, sanki mutsuz olmak için fırsat kolluyordu. İnadı eşine de yansıyor, her sorundan kocasını sorumlu tutuyordu. Oysa yapmak istediklerine engel olan yoktu. Sonuçta inadı kendineydi. Başarmak isteyipte başaramadığı durumlar yüzünden kendi kendini yiyordu. Ve bu durumunu, kaşıyıp durduğu sivilcelerle dışa vuruyordu.

Eşini suçlayarak aslında kendinden ve hayattan kaçtığı gerçeğiyle yüzleştikten itibaren, kocasına yüklenmeyi bıraktı. Kabuğunu kırmış gibiydi. Kendi yeteneklerine sarıldı. Zihin baskın yaşamaktan ruhunu göremez olmuş, çok yorulmuştu gerçekten. Bu durumu kendi yaratmıştı madem, yine kendi düzeltmeliydi. Basit ve keyif verecek konulara sarıldı. Şarkılar söylemeye, dans etmeye başladı. Doğada daha çok vakit geçirmeye başladı. Toprak Ana'yı gözlemledi, onun vericiliğini, şefkatini, bire bin veren doğurganlığını yüreğinde hissetmeye başladı. Toprağa boşuna 'Ana' denmediğini, kadın olmanın yüceliğini ilk kez yoğun olarak duyumsamaya başladı. Yürekten vermek ve yürekten sevmenin 'kendi olmanın', 'aşk olmanın', 'gerçek olmanın' sihirli anahtarı olduğunu keşfetti. Verdikçe vermeye, sevdikçe sevmeye başladı. Hayatın, doğanın cömertliğini, bolluğunu, bereketini yaşarken, kocasıyla da, kendiyle de doyumlu bir ilişki sürmeye başladı.Şimdi başka bir ilginç hikâye daha…

"Her istediğini yaparsam eşim tepeme çıkar" gibi sözler neyi simgeliyor?

'Dünyadan sorumluyum, çünkü ben dünyayım… Krishnamurti

Önceki sayfalarda sözcüklerin de birer sembol olduğunu söylemiştik. Mademki hikâyelerimiz çoğunlukla ilişkilere dayanıyor, o halde şimdi de, çiftlerin birbirlerine sıklıkla kullandıkları sözlerin nasıl oluyor da beraberliklerinin kalitesini sembolize ettiğine bakabiliriz. Ve yine bu sözlerin ne sebeple bu kadar sık gündeme geldiğinin izini sürüp çözüme ulaşabiliriz. Örneğin, kadının, kendine göre 'makul' olduğunu düşündüğü isteklerine karşı duyarsız olan kocası hakkında 'Beni sevse, bu isteğimi yapardı' demesi, erkeğin, maddi imkânı olsa bile, 'Ne yapsam doymayacak, şımaracak, tepeme çıkacak' diyerek bu isteklerine cevap vermemesi ilişkide bir uyumsuzluğa, eksikliğe işarettir. Bu durum kadının maddi-manevi tüm ihtiyaçlarının duyarsız karşılandığına işaret olabilir. Erkeğin, doymayacağına inandığı karısının isteklerine her fırsatta 'Bak yine şuna gıpta ettin, buna imrendin, maymun iştahlısın' gibi laflar etmesi, peşinen karısının 'bir şey istemesine engel olmak için' savunma, suçlama eğiliminde olduğunun dışavurumudur. Hal böyle olunca, kadının, sık sık "çıkış yolunu ayrılmakta" bulduğunu söylemesi ama ayrılmak için somut adımlar atmaması tıkanık olduğunun ve kendini ifade edemediğinin işaretidir. İsteklerine karşı gördüğü direnç ''Hayatımda renk yok, yenilik yok, her şey anlamsız' sözleri hayata karşı da mutsuz olduğunun dışavurumudur. Böyle bir durumda erkeğin 'Demek ki seni mutlu edemiyorum. Demek ki beni sevmiyorsun" demesi, 'her an terk edilebilirim' şeklindeki güvensizliğini yansıtır. Buna benzer sözler kişilerin, kendi kendilerini ve birbirlerini anlamaktan uzak, sevgisiz uyumsuz ilişkiler içinde olduklarını anlatır.

Evliliklerdeki en büyük sıkıntı, monotonluk ve kişilerin sevildiğine ikna olamaması galiba… İkna olamayışın sebebi ise, sevilmek için önce sevmek gerektiğini unutmuş olmaktır çoğunlukla.

Kadın, 'Beni sevse yapardı' yerine, 'ben onu sevsem, tavrı yine bu mu olurdu' deyip, önce sevgi vermeye odaklanabilir. Sonrasında, sevgiyi alıp almadığına bakabilir. Bakmalıdır da. Çünkü 'Ne yaparsam yapayım beni seviyor' dedirtmek kadar, 'Ne yaparsam yapayım beni sevmiyor' dedirtmek te sorun yaratabilir. Her iki halde de erkek sorumsuzlaşabilir. (Bu konuda denge tutturmayı 'Farkındalığın çalışma şekli ve zamanlama ' başlığı altında tam olarak çözümleyeceğimizi belirtmiş olayım)

Erkek ise, peşinen 'İstediğini yaparsam tepeme çıkar' yerine, kadının neyi, ne niyetle istediğini sorup öğrenebilir. Kendisi ne niyetle reddettiğini açıklayabilir. Böylece bu isteklerin ihtiyaç olup olmadığı netlik kazanabilir. Sonuç olarak o istek karşılansa da karşılanmasa da tartışılabilmelidir. Aksi halde, ilerleyen süreçte kadın kocasından gerçekten hiç bir şey istemeyen, artık konuşmaya bile gerek duymayan, bu evliliği neden sürdürdüğünü sorgulayan biri haline gelebilir. Düz mantık yürütebilir. 'Mademki pürüzler var, demek ki biz uyumsuz bir çiftiz' diyerek, ayrılıp yalnız yaşamayı tercih edebilir.

Böyle durumlarda, konu, kişinin kendine ve ilişkiye yeterince emek vermemesi mi, yoksa sevgisizlik mi iyi analiz etmekte fayda var. Daha da önemlisi, kişilerin birbirlerine neyi yansıttıklarını, neyi **aynaladık larını** görebilmeleridir. Aynalama konusunu Ayşe Nilgün Arıt'tan alıntılamak uygun olacak:

"Biri diğerini yargılıyorsa, yargılanan kişiye kendi dünyasında kendinden başka biri olmadığını göstermek için bunu yapıyor olabilir İç ve dış ayrımına inanan ego, sorumluluk almamak adına her zaman dışarıyı işaret eder. Ve yine bu noktadan bakıldığında birinin diğerini koşulsuz sevmesi söz konusu değildir. Yani, bir insanın ya da dünyanın, kişiye hangi şekillerde aynalık yapacağını belirleyen de kişinin kendisidir. Çünkü 'şekli, görüneni' dış bir nedene bağlamak, gücünü dışa vermek anlamına gelir ki, bu durum çözümü daha da zorlaştırır".

"Farkındalıkla yol almak isteyen kişi öncelikle 'bu deneyimi neden çektiğini' sormalıdır. 'Bu benim hangi dengelenmemiş tarafımın aynası?" demelidir. Çünkü bize yansıyan negatif durumlar bizim kendi içimizde görmeye ve kabul etmeye yanaşmadıklarımızdır. Bu yüzden de, hayat, sanki biz görmekten kaçtıkça, gözümüzün içine sokmak için uğraşmakta gibidir. Bu anlamda, kimse kimseye "Ben şu kişiye bir aynalık yapayım" demez zaten. Bu durum iki ego arasında otomatikman olur. Bu noktada kişiler, karşıdakinin aynalığının hesabını yapmaktan önce, duruma kendi sorumluluğu açısından bakmalıdır. Yani, "bu durumun benden kaynaklı sebebi ne olabilir" diyerek aynayı önce kendine tutmalıdır. Bunun tersini yapmak, yani, öncelikle bunu karşı taraftan beklemek Sorumluluk Yasasına aykırıdır. Bu yüzden de her zaman geri teper. Kısaca, Evrensel Yasa, temiz aynalık isteyen birinin, öncelikle kendisi temiz ayna olmalı. Çünkü hayat sadece 'içseldir'. Dışarısı, görünmeyen bizi gösteren aynadır".

Basit bir örnek hikâye eklersek, bana "Bakar kör değil, Bakar gör olmak önemli" dedirten 40'lı yaşlarını süren bir hanım vardı. Çocukluğunda annesi, her babasıyla tartışmasında ve her sıkıştığında, 'ölsem de kurtulsam' sözünü o kadar çok kullanırmış ki, büyüdüğünde ona daima yardım etme sözü vermiş. Aksi halde suçluluk duyacağına inanmış çünkü. Bu yüzden, annesine yardım etmeden duramıyor ama bir yandan da bu zorunluluğa sebep olduğu için ondan nefret ediyordu. Öte yandan, hanımın asıl çözümlemek istediği konu, eşiyle bitmeyen tartışmalarıydı ve artık ondan boşanma planları yapıyor olmasaydı. Bu boşanmadan avantajlı çıkmak için çeşitli hesaplar yapıp duruyordu. Eşi de bu hesapları anlarmış gibi tuzağa düşmeyeceğini ima ediyordu her fırsatta. Bu Hanım seans esnasında, öfkeli zamanlarında farkında olmadan tıpkı annesi gibi, çocuklarının önünde 'Ölsem de kurtulsam' sözünü çok sık kullandığını fark etti. Aklınca yalnızca deşarj oluyordu (!). Çocuklarını gözünden bile sakınırken, onlara da aynı suçluluk duygusunu yüklediğini kavradı bir anda. Bunu görmek şok etkisi yaptı ve toparlandı.

Bu hanımın diğer sorunu ise, 'şuram çirkin, buram güzel' gibi konulara takılmasıydı. Bu tarz ıvır zıvır konulara takılması asıl uğraşacağı konuyu gözden kaçırmasına neden oluyordu

Kendimizi en nefret ettiğimiz davranışlar içinde yakalamak, annemize, babamıza ait sembolik davranışları kendimizin yaptığını görmek, onların aynasında kendimize bakmaya benziyor. Gelgelelim kişi, karşısındaki aynalara rağmen, (belki de enerjisini kurnazlık yapmaya akıttığından) 'gözümden

sakınırım' dediği çocuklarına bile zarar verdiğini göremeyebiliyor.

Bu zarardan kurtulmanın yolu, çevremizde görüp te kızdığımız, yargıladığımız, nefret ettiğimiz kişilerin yaptıklarını kendimizin de yapıp yapmadığını araştırmaktır. Ardından, "Ben bunu nerede, kimlere yapıyorum veya yaptım? Neden yapıyorum veya yaptım? Yapmasam ne olur veya ne olurdu zannediyorum?' sorularını sormaktır. Alacağınız cevaplar bu huylarınızın kaynağının korkularınız olduğunu gösterecektir. Sonrasında ise, asıl ilgilenmeniz gereken konunun bu korkulardan, bağımlılıklardan arınmak olduğunu keşfedebilirsiniz.

Kısaca, bir takım sıkıntılarımız varsa, bu tarz sorularla onların izini sürebilir ve çözümleyebiliriz. İz sürmek iyidir. Bizi yavaşlatır. Ve yavaşlamak, olan bitenin **Hak**iki yüzünü görmeyi kolaylaştırır. Terapilerde olan da budur. Danışanlar, danışman yardımıyla sıkıntının izini sürerken,'yavaşladıkları' için görünmeyeni görür ve kendilerini çözümlerler. Bu noktada Danışman, dışardan bakan tarafsız bir göz olarak kolaylaştırıcıdır..

Burada 'ayna olmak' konusunu örnekledik madem, bir sonraki konunun sonuna da 'aynalık etmek' ile ilgili bir hikâye eklemek uygun olacak. Ama önce göz ve ayna sembolizmini biraz daha işleyelim.

Göz ve ayna sembolizmi

'Göz'den amaç, gönül gözüyle görmektir. İlahi sırra ermektir… 'İnsan insanın aynasıdır'. Çünkü birbirlerine bilgilerini, benzer özelliklerini aksettirir, birbirlerinden ilham alırlar… Tasavvuf bilgileri

Bir benzetmeyle başlarsak, bedenimiz, ruhumuzun fiziksel evi… Ruhumuzun yuvası, görünen şekli… Gözümüz de bu evin dışarı bakan pencereleri… Gözümüz görünene odaklanan bir şekil… Bedenin işlevi farklı organlar aracılığıyla ruhu hareket ettirmek iken, gözlerin işlevi görerek algılamak… Kendisi de kamera benzeri bir şekil olan göz, şekillere odaklandığı için şeklin ötesindeki manayı algılayamaz. Algılayabilmesi için ruh gözüyle bakmayı öğrenmesi gerekir. Ancak o zaman gözdeki küçücük bir ifadenin ne anlattığı anlaşılır. Üzgün müyüz, korkuyor muyuz, sevinçli miyiz, tüm duygular sanki canlanır ve görünür olur. O nedenle **"Gözler kalbin aynasıdır"** sözü ruhumuza dokunur. Mevlana da " **Ten canın aynasıdır, can tenin. Lakin olmaz can gözü her kimsenin"** diyerek vurgular konuyu.

Gözün şekline odaklandığımızda, şeffaf, etten, minik, bir karadelik algılarız. Ama anlattıklarının çok derin olduğunu da biliriz. Bu karadeliğe uzun süre bakarsak sonsuzluğu da algılarız. Diğer yandan, 'göz', ortasında bir nokta olan çember şeklindedir. Çember, tamlığı, mükemmelliği sembolize eder. Ortasında nokta olan bir çember görüntüsü Maya Şaman sembolizminde "Yaratan Bir'dir ve her şeyi kapsar", "Tek Tanrı", "Her şeyi gören göz, anlamına gelir. Başka bir açıdansa, çember, yaratılışın dişil enerjisini, nokta ise eril enerjisini sembolize eder. Dişil enerji kalptir, 'görendir'. Eril enerji ise zihindir, 'gerçekleştirendir'. Başka bir deyişle, Tanrı, insan bedeninde kendisini en 'görünen' ve aynı zamanda 'gören' bir organda temsil etmektedir. "Tanrı gözlerimizdedir. Hem sağda, hem soldadır" derler.

Meraklısı için nokta ve çember olgusuna bambaşka bir açıdan daha yaklaşırsak, 'yaşam çiçeği' ya da 'yaşam tohumu' da denilen, bir noktadan başlayarak çember şeklinde genişleyen **mandala**lar çizmek ve boyamak insanı dinlendirir, iç dünyasını dengeler. Mandalanın yarattığı dinginlik ve denge, derin ve anlamlı içeriğinin yüksek titreşimindendir.

Pencere benzetmesiyle devam edersek, pencerenin camı temiz olduğunda dışarısını çok net görürüz. Tozlu olduğunda ise bulanık… İşte, kendisi de şekil olan göz başka bir şekle baktığında, onu yalnızca şekil olarak algılıyorsa, bu durum tozlu pencereden bakmaya benzer. Manayı eklediğinizde toz gider ve görünürdeki nesnenin enerjisi, canlılığı algılanmaya başlar. Bir ağacın, bir çiçeğin, bir hayvanın konuştuğunu, acıyı da, sevinci de hissettiğini duyumsamak böyle bir durumdur örneğin. Tüm varlıkların özündeki enerji **'Bir**'dir ve aynıdır çünkü.

Pencere derken camdan söz ettik madem, tasavvuf bilgilerini de hatırlayarak aynaya doğru devam edelim. Camın hammaddesinin kum, aynanın ise, arkası gümüşle '**sır**lanmış' cam olduğunu bilirsiniz. (Gümüşün parlaklığı, aya benzer, Ay'ı sembolize eder. Ay, geceleri görünmez olan Güneşin varlığına işarettir/aynadır. Parlaklığı Altın'a benzeyen Güneşin ışığını Dünyaya yansıtır) (İnsana kendini gösteren

aynadaki **sır**, aynı zamanda herkese söylenemeyen, gizli **Hakikattir**. İlmin **Hakikati** ve halin marifeti üzerine yoğunlaşan insan, sırra erebilir. Yani, gizli tutulanı anlayabilir, kavrayabilir). Arkası **sır**lanan camdan baktığınızda artık dışarısını göremezsiniz. Yalnızca ona bakanın yansımasını görürsünüz. İşte buna benzer şekilde, Dünya gezegeni de bizi bize göstermeye yarayan bir yer olarak, ayna gibi işlev görür. Dünya Yaradanın aynasıdır. Dünyada görünen her görüntü Yaratıcının varlığını yansıtır. Bu anlamda her 'görünen' bir aynadır. Ayna, üzerinde bir görüntü olmasa da aynadır. Ayna ile görüntü veya aynada gören ile görünen özdeş değildir. Bunlar arasındaki ilişki ne / ne de, hem /hem de ilişkisidir. Bütündeki parça ya da parçadaki bütün gibidir yani. Örneğin, iki ayna arasına bir portakal koysak, sonsuz sayıda portakal görünür. Gerçekte bir portakal vardır ama ayna aracılığıyla çokmuş gibi görünür.

Dünya görünmeyeni görünür kılan sembolik bir aynadır

Dünyanın sembolik bir aynaya benzediğini farklı açılardan örneklendirirken, kitabın sonunda masallara değinirken netleştirecek olsak ta, öncelikle, konuyu sağlam bir zemine oturtmakta fayda var. Fiziksel bedenimiz ruhumuzun yuvasıysa, Gezegenimiz de bedenlerimizin yuvasıdır. Dolayısıyla bedenimizde ters giden bir takım hastalıklar onu yanlış kullandığımıza işarettir. Ya da ruhumuzun huzursuzluğunu görünür kılar. Dünyada ters giden bir takım işler ise, insanların Dünya gezegenine karşı davranışlarında bir yanlışlık olduğunu anlatır. Sembolik dili çözene kadar dünya hayatı karışıktır, karmaşıktır. Adeta bir cehennemdir. Çünkü kendisi de, kendimiz de geçici birer ayna olduğumuzu unuttuğumuzda gönül gözümüz tozlanır. O nedenle bu görünür dünya âleminin ötesindeki mana âlemini algılamakta zorlanırız. Ve mana âlemi cennetin ta kendisidir. Çünkü görünenin ötesi, sonsuzluğa açılan kapıdır. Tüm olasılıkların, gerçek özgürlüğün algılandığı boyuttur. Negatifin nötrleştiği, pozitif olanın kendini gerçekleştirecek zemini bulduğu boyuttur.

Gözümüz dışardaki her şeyi görüp, bir tek kendisini göremez. Belki bu nedenle aynalara bakmayı severiz çoğumuz. Bir tek orada doğrudan gözümüzü ve gözümüzden yansıyanı görürüz çünkü. Yüz ifademiz tam olarak o ANda nasıl görünüyorsa ruh halimiz de aynısıdır. Aynaya bakarken en doğal halimizdeyizdir. Çünkü yalnızca kendimizleyizdir. Tam da bu nedenle olsa gerek, aynaya bakarak kendimizle sohbet etmek gibi egzersizler terapötik etki sağlayabilmektedir. Bu noktada, az sayıda da olsa, aynaya bakamayan insanlar tanıdığımı söylemeliyim. Bu insanlar kendilerinden memnun olmayan, kendilerini başarısız diye etiketleyen, utanç veya suçluluk duygusunu yoğun yaşayan insanlardı çoğunlukla. Oysa yaratılışımızın, belki de en önemli nedeni Allah'ın, (Yaratıcının, Tüm Doğanın, Var olan Her şeyin) ışığının gözlerimizden yansıdığını hatırlamak ve hissetmektir..

Tasavvufta, olan biteni, 'kalp gözüyle kalp aynasında görenler' tamlaması tam da bu keşfi yapanları anlatmaktadır. Onlar bu 'ayna Dünya'da, dinler ötesi bir anlayışla misafirliğini yapar ve gider. Misafirliği sırasında, Yaratanın sevgisini yansıtır, var olan her şeyin 'O'nun birer görüntüsü olduğunu hatırlatır ve diğerlerine aynalık yapar. Yani İlahi **sır**rı aksettirir. Bu **sır**ra ermek isteyenler, 'seyri süluk' diye bilinen manevi yolculuğa çıkarlar. Bu yolculuk, Jung'un 'kahramanın yolculuğu' diye adlandırdığı yolculuğun psikolojideki karşılığıdır. Yola çıkanlar, yorgunluk, hastalık, sıcak, soğuk vb. bir sürü zorluğu aşmaya çalışırlar. Aşabilenler, sonunda ilahi sırra ve özgürlüğe ulaşırlar. Ya da Simurg hikâyesindeki gibi, o kadar zorlu yolu aştıktan sonra karşılaştıkları şeyin kendileri olduğunu keşfederler. Ama artık büyük bir dönüşüme uğramış, ilahi **sır**ra ermişlerdir. İlahi **sır**, görünen her şeyin bir illüzyon olduğudur. Her şeyin, İlah olanın sembolik bir görüntüsü olduğudur. Yaratıcı, kendini, kendi aksinde görmüş mutlu olmuştur.

Her şeyin illüzyon olduğu algılaması bir anda her şeyin 'poff' diye bittiği, aynı anda yeni bir başlangıcın devreye girdiğini duyumsatır bana. Böyle bakınca, 'görünen', görünmeyeni görmeye yarayan görüntü ' anlamına bürünür. Ve ben bir kez daha "her şey tersinden doğru" derken bulurum kendimi. Yani asıl görünmesi gereken, 'görünenin görünmeyen kısmı' dediğim AN, illüzyon perdesini araladığım ANdır. Ve aydınlanmanın, şekille, biçimle, mal mülkle, mücevherle, tesettürle vb. değil, yürekten sevmeyi, yürekten vermeyi öğrendikçe, en çok ta gönül gözüyle bakıp görünenden akan enerjiyi algıladıkça gerçekleştiğini duyumsarım. Dahası, hayatı rüyaya benzetirken, tıpkı aynadaki yansımaları var gibi görüp aslında birşey olmadığını bilmeye benzetirim. Sanki, hayatta olmakta olana bir aynaya bakar gibi izlediğimiz/tanıklık ettiğimiz hissine kapılırım. Matrix filmindeki, 'Sen buraya seçim yapmaya gelmedin, neden o seçimi yaptığını anlamaya geldin?' sözünü hatırlarım.

Sembolleri anlamaya niyet ettiğimden beri, bu konunun, beni on yıldır yazmaya iten en önemli başlıklardan biri olduğunu söylemeliyim. Kendi imkânlarımla bastırdığım ilk kitabımın adı 'Saklı Gerçeklerimiz', alt başlığı ise 'İnsan en son kendini duyar' idi. 4. Kitapla birlikte konuya yoğunlaşırken anlıyorumki, saklı ilimlerde derinleşmenin sonu yok. Görünenin görünmeyen yüzünü kendimce sözcüklerle görünür kılmaya niyet etsem de, örneğin, 'Bir Ben var benden içeri' sözünün zihnen anlaşıldığını bilsem de, kalp ile idrakinin nasip -kısmet olduğunu ve herkes için zamanının farklı olduğunu hissederim.

Gördüğünüz gibi, her gün mutlaka hiç değilse bir kez baktığımız ayna, nesnel tarafıyla da, sözel anlamıyla da çok fazla sembolik anlam barındırır. Özetlersek, Ayn, Arapça kökenli olup, 'göz' anlamındadır. Bir şeyin, aslı, kendisi, tıpkısı 'aynısı' gibi anlamları da vardır. Ayrıca, Farsçadaki ayine sözcüğü dilimize girerken 'ayna olarak geçmiştir. "Ayinesi iştir kişinin lafa bakılmaz" sözü hâlâ orijinal haliyle söylenmektedir. Kısaca, ayna, gözdür, gözlerden bakandır. Birbirimize ayna olma halimizi anlatır. Tasavvuf, 'Âlem, Allah'ın kendini gösterdiği aynadır' der. Öyle bir ayna ki, içinde her şey var ama yalnızca görüntüden ibaretler. Gerçek gibi görünüyorlar ama değiller. Kalp tecelli aynasıdır. Allah, isim ve sıfatlarıyla kalpler de tecelli eder. Kalp, Allah'ın evidir. Dünyalara sığmayan Allah, bir gönle sığarsa, o gönül yere göğe sığmaz. İnsan, Allah'ın eksiksiz bir görüntüsü ve Onu gösteren mükemmel bir aynadır. Ayna, karşısına geleni aksettirir ve ayna yaptığı bu işten habersizdir. İnsan da Allah'ın isim ve sıfatlarını aksettiren bir ayna olduğundan habersizdir. 'Hayret', aklın fonksiyonunu yitirdiği bir makamdır. Akıl insanı dünyaya bağlar, hayranlık ve hayret halinde ise dünya ile ilgi kesilir. Çünkü o ANda, Yaratanın büyüklüğü lütuf, güzellik, mükemmellik ve kudretini görmenin şaşkınlığı vardır. Ayna da hareketsiz, donmuş gibi, kendinden geçmiş gibi, neyi gördüğünün, neyi aksettirdiğinin farkında olmadan bakar. Hayret halindeki kişi gibi, aynanın da duyuları yoktur. O nedenle 'tasavvufta ayna ve hayret ilişkisinden söz edilir' dedikten sonra, artık aynalık etmekle ilgili hikâyeye geçebiliriz.

Aynalık etmek: Bir önceki konuda **ayna olmak** konusunu örnekledik madem, şimdi de **aynalık etmek** konusunu örneklersek, her kitabımda söz ettiğim, hiç okumamış olduğu halde, Bilge diye tanımladığım Lütfiye Abla, bazen, destek olmak amacıyla, örgüler ören kadınların ürünlerini satardı. Herhangi bir ücret belirtmez, gönülden kopanı kabul ederdi. Bir gün, ödeme gücü olduğunu bildiği ve tanıdığı bir hanıma da gönderdi bu ürünlerden. Hanım aldı ve ne kadar vermesi gerektiğini sordu. 'Gönlünden kopanı veriyor herkes' dedi getiren kadın. Hanım ne kadar vereceği hakkında biraz kararsız kaldı. Sonra 'gözden çıkardığı' ve yeterli gördüğü parayı verdi. Açıkçası biraz mecbur hissederek almıştı. Çünkü bu durum sürekli olacak ve 'hayır' diyemeyecek gibi karışık duygularla gönderdi parayı. Ancak Lütfiye Abla bu parayı kabul etmediği gibi, 'Ben para için göndermedim' diye haber iletip, ürünü geri almadı. Diğer hanımların gönderdiği parayı kabul edip te kendisininkinin kabul edilmediğini görmek çok sarstı hanımı. Çok utandı. Kendini ifade etmek ve gönlünü almak istediyse de o günlerde bunu başaramadı. Aradan bir ay kadar geçtikten sonra Lütfiye Abla telefonla aradı hanımı. İçinde saygı ve sevgi olan bir sohbetten sonra hanım iyice rahatlamış, aynı zamanda büyük bir hayat dersi almıştı. Lütfiye abla, hanımın 'gözden çıkardığını' değil, 'gönülden vermeyi' öğrenmesi için aynalık etmişti. Hem de hiç konuşmadan, yüreğinden yapmıştı aynalığını. Sonradan telefon edişi ise, hanımın dersini tam olarak aldığına inandığı bir zamana denk getirmişti. Tamamıyla bilinçli ama bir o kadar da saf ve doğal yollarla vermişti dersini. 'Uyandırmak' için bilinçli olarak sarsmış, yine bilinçli olarak kendine getirmişti hanımı. Anlık sezgisel bir bilişle, ya da niyet ederek yönlendirdiği yüksek titreşimli enerjisiyle hanımdan gelen düşük enerjiyi algılamış ve gerekli mesajı iletmişti.

Buraya eklemek istediğim diğer bir konu **manevi etki yaratmakla** ilgili. Bu etki çeşitli davranışlarla yaratılabilir. Örneğin, güleryüz göstermek, kişinin üzüntüsüne eşlik etmek, ilgi göstermek, maddi yardımda bulunmak vb. güzel hareketlerdir. Hepsinde manevi bir tat var gerçekten. Burada söz etmek istediğim, ömür boyu unutulmayacak, maddiyatın ötesinde cinsten olanlar. Örnek bir hikâyeyle açıklarsam, fakir ama gönlü zengin yaşlıca bir hanım bir esnaftan parasıyla yiyecek alıyor. Her seferinde esnafa dualar ediyor. Hanımdaki bu özellik esnafın dikkatini çekiyor, çok duygulanıyor ve hanımdan para almamaya başlıyor. Derken, bir gün hanım bir yiyecek almak için değil, esnafla vedalaşmak için geliyor. Esnaf, hanımın bir yere gideceğini zannediyor, çay ikram ederek ağırlıyor. Hanım biraz oturuyor ve yine, bol rızık, sağlık vb. yürekten çok güzel dualar ediyor ve gidiyor. Birkaç gün sonra hanımın öldüğü haberi geliyor. Esnaf, o vedalaşmanın dünyadan ayrılmak anlamında olduğunu anlıyor. Öleceğini bilip te tüm

esnafla aynı şekilde vedalaştığını duymak ömür boyu hatırlayacağı manevi bir etki duymasına sebep oluyor. Nur yüzlü diyerek tanımladığı bu hanıma merhametli ve insanca yaklaşmış olduğu için huzur duyuyor. Kim bilir, belki esnafın bu yaklaşımı da hanımın üzerinde manevi etki yaratmıştır ve etki tepkiyi doğurmuştur.

'Ses'in titreşimsel sembolik değeri

Yukarıdaki hikâyenin enerji ile biten son kısmı bana Nikola Tesla'nın **"Evrenin sırlarını bulmak istiyorsanız, enerji, frekans ve titreşim açısından düşünün"** sözünü hatırlatıyor. O nedenle, kısaca enerji konusuna odaklanmak faydalı olacak. Böylece beş duyumuzdan kulaklara hitap eden sesin titreşim hızının önemi hakkında bilgilenebiliriz. Sonuç olarak 'ses'te sembolik bir değerdir ve bu kitapta yerini almalıdır. Ses, kulağımızın işittiği ya da işitemediği titreşimler olarak tanımlanabilir. Frekans sözcüğü ise, sesin saniyedeki titreşim sayısını anlatır. Birçoğunuz, titreşimleri görünür kılan, bir düzenek üzerindeki kum tanelerinin aldığı ilginç desenleri gösteren videoyu izlemişsinizdir. Her titreşimin farklı görüntü vermesi, doğadaki her varlığın kendine özgü titreşim sayısı ya da hızı olduğunun kanıtı gibidir. Farklı kaynaklarda farklı rakamlara rastlamış olsam da fikir vermesi bakımından, Cem Özüak'ın İndigo dergisinde i yazısından kısa bir alıntı paylaşmak faydalı olacak: "İnsan bedeninin doğal titreşim düzeyi saniyede ortalama 300 titreşimdir. (Açgözlülük, hırs vb. dünyevi işlerle fazlaca ilgili insanların bu titreşimin altındadır). Titreşim düzeyi arttıkça kişinin doğaüstü güçleri de artmaktadır. Şifa verme gücüne sahip kişilerin titreşim düzeyleri saniyede ortalama 500 titreşimdir. 800 titreşim seviyesine gelindiğinde medyumik güçler ortaya çıkar. 1000 titreşimin üzerinde telepati kanalı akıcı bir şekilde açıktır. Saniyede 10.0 00 titreşim seviyesindeki insan astral seyahat yapabilir konuma gelir. Bu tıpkı bir gitarın tellerinin titreşmesi gibidir. Gitarın telini oynattığınızda önce hızla titreşir, teli göremezsiniz. Sonra titreşim azalmaya başlar ve tel görünür hale gelir. Bizler de şu anda saniyede 300 titreşimle birbirimizi görebiliyoruz ama saniyede 10.000 kez hızla titreşen canlıları göremiyoruz. Titreşim seviyesini aynı düzeye çıkararak zaman mekân kavramını aşan ve onlarla iletişime geçebilen, kanallık edebilen, şifaya aracılık edebilen insanların varlığı da bilinmektedir. Şifacıların yaptığı, kendi vasıtalarıyla hastaya 'uygun' frekansı vermektir". Daha hoşuma giden bilgi ise, hepimizde var olan, kaynakla bağlantıda olma niyeti şifayı mümkün kılabilmektedir. (Artık, Bach çiçekleri gibi terapilerle doğadan destek alabildiğimiz bir dönemde olduğumuz için şanslı olduğumuzu söyleyebiliriz. Çiçek özlerinden destek alırken, bir yandan da insan insana sohbetin ve sevgi alışverişinin şifayı kolaylaştırdığını hepimiz biliriz.

"İlişkilerde de asıl mesele doğru frekansı bulabilmekte galiba. Çünkü yıllar içinde kişilerin titreşim hızının değişmesi ilişkinin bitmesine veya güçlenmesine sebep olabilmektedir. Böyle baktığımızda 'kısmet ' dediğimiz şeyin de frekanslarla bağlantılı olduğunu görmek mümkündür. Tıpkı göçmen kuşların yollarını bulması gibi dünyanın manyetik haritasında hepimizin ayarlı olduğu bir frekans var ve kendimize en uygun frekansı bir göçmen kuş edasıyla buluyor gibiyiz. Bazen de bulamıyor, bu yüzden problemler yaşayabiliyoruz. Örneğin, bizimkinden daha güçlü bir frekansın etkisine girdiğimizde kendi manyetik alanımızdan kopuyor ve kendimizi kötü giden bir evliliğin içinde ya da istemediğimiz bir işi yaparken bulabiliyoruz". (O nedenle, Kendini yönetme Sanatı adlı kitapta önemle üzerinde durduğum Sessizlik Molaları sayesinde yavaşlamalar, içe dönmeler, doğada vakit geçirmeler, titreşimlerimizi dengelemek ve yüksek tutmak için son derece faydalıdır).

İlerleyen sayfalarda sesin, notaların, renklerin ve kokuların da sembolik, kendine özgü frekanslarından söz edeceğiz. Şimdi daha geniş çaplı olayların neyi sembolize ettiğine odaklanarak konunun genişliğini görmek çok daha uygun olacak.

Ülke veya Dünya çapında işaretleri/sembolleri okumak

Ülke ya da şehir çapında örnekler verirsek, bir ülkede ne kadar çok kitabevi, kütüphane varsa, o kadar çok okur yazar vardır ve o kadar aydın olduğunu işaret eder. Sivil toplum örgütleri ne kadar çok ve aktif ise o kadar gelişmiştir, o kadar mücadelecidir. O oranda özgür, duyarlı ve demokratik olduğuna işaret eder. Birçok etnik grubun barış içinde yaşadığı şehirler, o coğrafyadaki insanların insancıl ve hoşgörülü olduklarını anlatır.

Tersi örnekler verirsek, bir ülkedeki çok sık elektrik kesintisi, ekonomik sebeplerin ötesinde, o ülkedeki insanların 'aydınlanma' sorunu olduğunu sembolize edebilir. Işıksız kalmak veya karanlıkta kalmak o ülkedeki insanların eğitim seviyesinin kalitesini simgeleyebilir. Kendi olamadıklarını, yani ışık olamadıklarını, bu yüzden de mutsuz olduklarını gösterebilir. Başka bir açıdan bakarsak, ülke çapında aydınlanması istenmeyen konuları da sembolize edebilir. Veya belki de mücadele etmekten korkan, kendi karanlığında yaşamaya alışmış insanların çokluğunu sembolize edebilir.

Başka kısa örnekler verirsek, bir ülkede çok fazla orman yangını çıkıyorsa, bilinçsizlik olduğunu anlayabiliriz. Çok fazla tesettürlü kadın varsa, o şehrin erkek egemen yapısını ve din eksenli bir anlayışı olduğunu söyleyebiliriz. Aynı şekilde, çok fazla takim elbiseli kadın veya erkek varsa, o şehrin bürokratik yapısını gösterdiğini anlayabiliriz vb.

Diğer yandan, bir ülkenin halkının çoğunluğu iktidardaki siyasetçiler için 'Bal tutan parmağını yalar' deyip, rüşveti onaylıyorsa, ya da "çalışsınlar da isterse çalsınlar" diyorsa, bu ifadeler o ülkedeki halkın, demokrasinin ne olduğunu bilmediklerini gösterir. Bunu söyleyen vatandaşın, kendisi de siyasetçi olsa, aynı davranışı gösterecek olduğuna işaret eder. Bu sözler, söylendiği ve kabul gördüğü oranda demokrasinin yerleşmediğini veya milletvekillerinin bir kısmının, toplumsal değil, bireysel çıkarları için siyaset yaptıklarını simgeler.

Dünya genelinde örnekler verirsek, kendileri görkemli saraylarda yaşayan kralların, din adamlarının olduğu ülkelerde halkın büyük çoğunluğunu asgari ücretle geçiniyorsa, o ülkenin gelir dağılımında dengesizlik olduğuna işarettir. Dünyada ülke halkları arasında savaş varsa, barış isteyenlerin azınlıkta kaldığına, sorunların savaşla, baskıyla çözümleneceğine inananların çoğunluğuna işarettir. Dünyada çeşitli nedenlerle, 'ötekileştirme' sürüyorsa zihniyetler hâlâ çarpıktır, bütünlükten-barıştan-sevgiden uzaktır. Dünyada çevreciler, doğa ve hayvanları koruma derneklerinin sayısı çoksa, bu dernekler ihtiyaçtan doğmuştur. Onlar büyük bir mücadele verdikleri halde ilerleme çok yavaş ise, genel anlamda insanlık, doğanın değerini henüz tam olarak anlamamıştır. Hava kirliliği vb. bir sürü yanlışlığa hâlâ duyarsız kalınmaktadır. Sonucunda yaşanan felaketler, sembolik olarak bu duyarsızlığa ayna tutmaktadır.

Bu noktada Jung'un şu sözlerini hatırlamak faydalı olacak: "Dünyada bazı şeyler yanlış gidiyorsa, bu, bireyde bir şeyler yanlış gidiyor, dolayısıyla bende bir yanlışlık var demektir. Bu yüzden eğer duyarlı biriysem önce kendimi düzeltmeliyim. Kendi kalbine bakamayanın yaşamı bulanıktır. Kendi yüreğine bakabilme cesareti gösterenler gönlünün muradını keşfedenlerdir. Dışarıya bakan rüya görür, hayal dünyasında kaybolur, içeriye bakan uyanır, kendini bulur"

Gerçek Sevgiyi bilip bilmediğimizi gösteren sembolik davranışlar

Sevgi ve aklın büyük yasasından uzakta yaşayanlar yalnız değillerdir; etrafları tutkular, korkular, nefretler ve diğer korkunç canavarlarla çevrilidir… Jorge Angel Livraga

Yukarıda değindiğimiz konular henüz gerçek sevgiyi bilmediğimizi gösteriyor ne yazık ki. O nedenle, öğrendiğimizde hangi sembolik davranışları göstereceğimize odaklanmak faydalı olacak. Bir yazısında, Psikolog Ümit Akçakaya, bizi motive eden duygunun, "gerçek sevgiyi bulacağımıza inandığımız alternatiflerimiz olmasıdır" der ve ölümü bekleyen biri için ötenazinin bile mutluluk verici bir seçenek olabileceğini söyler. "Çünkü" der, "Gerçek sevgi devreye girdiğinde diğer tüm seçenekler anlamını yitirir". Gerçek sevgi, 'karşılık beklemeden kendinden en büyük fedakârlığı yapmak' diye açıklar. Kişi, gerçek sevgi duyduğu şeylerin alternatifine ihtiyaç duymaz. Örneğin, eşini gerçekten seven biri, onu

aldatmayı düşünmez. İşini seven biri başkalarının iş koşullarına imrenmez. Karakterini gerçekten seven biri başka bir karaktere ihtiyaç duymaz, karaktersizlik yapmaz. Oysa gerçek sevgiyi hiç bulamamış ya da hiçbir zaman hissedememiş insanlar hayatlarında sürekli bir alternatif yaratma gereksinimi duyarlar. Bu alternatifler çoğunlukla para, cinsellik, şöhret, makam, fark edilmek vb. alt seviyedeki ihtiyaçların ya da tutkuların tatminine yönelmek olur. Sorun şu ki, bu tutkularla hiçbir zaman tatmine ulaşılmaz. Ulaşıldığında yeni bir arayış başlar. Tutarsız tatminsiz bir hayat sürer gider. Madde bağımlılarının tam da bu sebeple sahte mutluluğa meylettiklerini hatırlayabilirsiniz. O nedenle, yine Kendini Yönetme Sanatında uzunca yer verdiğimiz gibi, bu dünyada varoluş sebeplerimizden en önemlisi gerçek sevgiyi bulabilmek ve yaşayabilmek… Tüm çabalarımızın, alternatif peşinde koşmalarımızın nihai amacı, sevgiyle yaşamaktır. Başka bir ifadeyle, ruhumuzun ait olduğu yeri bulmaktır. Bu hâl gölgelerimizden arınmışlıktır, saf huzurdur, kendini bulma halidir. Aşk olma halidir. Kendindeki ve her varlıktaki İlahi olanı görme halidir.

Çoğumuz sevgiyi tanıdığımızı iddia ederiz. Oysa yalnızca tanıdığımızı zannederiz. Bunu itiraf etmek hiçte kolay değildir. Kalbimiz bir yudum sevgi için çarparken ve sevginin şairane tanımlarını yaparken, yani teoride mangalda kül bırakmazken, pratikte sevgiyi yaşayamıyor olmak, tadını çıkaramıyor olmak, ilginç bir çelişki gerçekten. Şimdi aile bağlarına ve sıcak ilişkilere çok önem veren, ancak niyeti bu kadar güzel olduğu halde, huzursuzluktan kurtulamayan, ilişkilerindeki sevginin tadını tam olarak çıkaramayan bir hanımın hikâyesi… Ardından sevgiyi aslında hiç tanımadığımızı, çoğumuzun gölgelerimiz nedeniyle kalbimizi temiz tutamadığımızı anlatan kısa hikâyelere geçebiliriz.

60'ına yaklaşmış olan bu hanım, pek çok sorununu çözmüş ama genellikle, evlerin tavanında görünen, halk dilinde 'elöpen' denilen küçük kertenkelelerden fobi düzeyindeki korkusundan kurtulamamıştı. Aksi gibi de çok sık çıkıyordu karşısına. Şamanik bilgilerimle, Kertenkelenin ona bir mesajı olduğunu, mesajı alıncaya kadar kendini göstermeye devam edebileceğini söyledim. Ve yüzleşmekten kaçtığı bir yönünü simgeliyor olabileceğini ifade ettim. Bu yönünü bulmayı çok istediğini söyledi. Gelgelelim, bulduğu anda savunmaya geçti. Bir yandan 'Ben de insanım hata yapabilirim' diyerek olgun bir tavır sergiliyor, bir yandan da yapmakta olduğu hatayı kabullenemiyordu. (Hamam Böceğinden hiç korkmadığını, vicdanı rahatsız olsa da, gördüğü yerde gözünü kırpmadan ezebildiğini, ama karıncayı incitmeyecek kadar da merhametli olduğunu söylüyordu. Diğer yandan ezdiği hamamböceği yine görmekten tiksineceği, gizli kalmış, gölge bir tarafını (ezdiğin) sembolize ediyor, geçici çözümlerle oyalandığını simgeliyordu. Oysa Işıktan kaçan, karanlıkta yaşayan özelliğiyle hamamböceğinin, hanıma hayatını düzene sokmasıyla ilgili bazı mesajları vardı)

Hanımın hikâyesi şöyleydi: Kardeşleriyle iletişim problemi yaşıyor, çok suçlanıyor, kendini ifade edecek olsa susturuluyordu. Kendini savunmak için ne söylese iki misli suçlanmayla karşılaşıyor, çaresiz hissedip susuyor, neden diyalogların bu hale geldiğini anlayamıyor, acı çekiyordu. Tartışmanın üzerinden zaman geçince sorunları unutmaya yöneliyor, çünkü kardeşlerini çok sevdiğini ve kırmak istemediğini anlatıyordu. Ve barışçıl yaklaşan tarafından dolayı gurur duyuyordu. Onları sivri dilli olmakla suçluyor, kendini kırdıkları için üzüntüsünden hasta olduğunu ifade ediyor, anlayış bekliyordu. Ancak bu anlayış gelmediği gibi, suçlamayla karşılaşan kardeşleri doğrudan savunmaya geçiyordu. (Görüp te kabullenmediği yönü, tam da şikâyet ettiği, suçlayıcı tarzıydı. Söylediklerini masumca kendini ifade etmek olarak yorumluyor ama 'sizin yüzünüzden hastalanıyorum' imasını 'gözden kaçırıyordu) Karşılıklı birbirlerini sevdiğine şüphesi yoktu gerçekten ama yine de, aynı sıkıntılar tetikleniyor, kafası karışıyor, yaşadığı çelişkinin sebep-sonuç bağlantısını kuramıyor, 'Bu nasıl sevgi?' derken buluyordu kendini. (Bir yandan da kitap okurken, önceki sayfaları unuttuğunu, bu yüzden de konular arasındaki bağlantıyı kuramadığını ekliyordu konuşmasına. İlişkilerinde çözüm olarak kullandığı 'duygularını baskılayıp unutmak', okuduklarını unutmaya varana dek büyümüş, sorun başka bir kılıfa girerek dikkatini çeker olmuştu ve bu durumdan da rahatsızdı. Daha da ilginci, iletişim becerilerini işleyen 'Ben ne anlatıyorum, Bilinçaltım ne anlıyor?' adlı kitabımı her okumaya yeltendiğinde bir aksilik çıktığından söz ediyordu. Bu aksiliklerin sonuncusu okuma gözlüğünün camının kırılmasıydı. Sanki 'net görmeyi sağlayan' gözlük camının kırılması, kendini görmekten kaçtığını sembolize eder gibiydi. Kendisi bu aksilikleri zihnen 'Kısmet değilmiş, zamanı değilmiş okumanın' şeklinde yorumluyordu. Bu yorum da doğruydu belki. Ancak özlemle aradığı sevgisizliğin acısından yorulan yüreği samimiyetle bu sorunu çözmekten yanaydı ki, bambaşka bir sebeple bir araya gelmişken bunları konuşurken bulduk birbirimizi. Sevgili Kertenkele sohbeti başlatmış, hanımın

hayatına layık olduğu değeri kazandırmak için, iyiliğine olacak değişimi teşvik etmek için 10 yaşından beri, yani 50 yıldır ona eşlik etmişti. Sonuç olarak, hanım Kertenkeleyle karşılaşma korkusunun, kendi gölgesiyle karşılaşma korkusuna ayna tuttuğunu anladı ve korkusunun sevgiye dönüşmesine izin verdi.

Hikâyeyi kapatırken, sevginin, alanı da vereni de besleyen harika bir enerji olduğunu hatırlarsak, tanıdığını iddia edenlerin ölçüsü, bu enerjinin tadını çıkarıp çıkarmadıklarını gözlemek olabilir belki.

Şimdi sorunu bilirsek, çözümü de buluruz inancıyla, çoğumuzun kalbimizi temiz tutamadığımızı ve sevgiyi tanımadığımızı anlatan kısa hikâyeler;

Kalbimizi temiz tutup tutmadığımızı sembolize eden davranışlar

Sevgiyi safça ve doğallıkla yaşayabilmek için, öncelikle kalbimizi temiz tutmaya ihtiyacımız var. Daha önce de vurguladığımız ifadeyle, gölgelerimizle yüzleşmeye ve onlarla uzlaşmaya ihtiyacımız var. (Benim anladığım, zıt kutuplu bir alemde gölgelerimizle ilgili uzlaşma çalışmaları ömür boyu sürebilir. Dolayısıyla, amacımız gölgesiz olmak değil. Onları görüp kabul etmek ve olumlu davranışlara dönüştürerek ilerlemek.) Ancak, ne oluyor da, bunu yapamadığımızı, 'sözde' kalbimizi temiz tutmaya önem verirken, özde neden başaramadığımızı gösteren sembolik bazı davranışları hatırlamak faydalı olabilir. Her bir hikâye belki sizin değil ama etrafınızdaki insanların takıldığı noktaları görmenizi kolaylaştıracaktır. Sıkıntılara sebep olan gölgelere, çelişkilere, davranışlara odaklanırken, hikâyelerin içinde birbirini aynalayan durumları ve çözüm olabilecek bakış açılarını da vurgulayacağız.

Hikâyelere başlamadan önce, örneklerdeki şahısların son derece 'inançlı ve iyi' diye tanımladığımız insanlar olduğunu hatırlatmam uygun olur. Böylece, inançlı olmakla bilinçli olmanın arasındaki farkı ayırt etmek kolaylaşabilir. Gözlem ve deneyimlerime dayanarak, kısır döngülere ve sıkıntılara rağmen, eğer neyi farklı yapmamız gerektiğini görmüyorsak, görmeye niyetlenmiyorsak, görüp te uygulamıyorsak, tüm ibadetlerimiz, aldığımız tüm terapiler ya da eğitimler boşa gidiyor demektir. Çünkü bu bakış açısı yoksa, huzursuzlukların sürmesi garantidir. Aşağıdaki hikâyelerde bu huzursuzlukların ana kaynağının şüphe, endişe, korku, öfke ve yargılama olduğunu göreceğinizi, tüm bu duyguların sevginin zıttı olduğunu fark edeceğinizi biliyorum. (Bu arada, kitabın genelinde genç, yaşlı, kadın, erkek hikâyelerini karışık vermeye çalıştıysam da, çoğunun orta yaşını epey geçmiş kadınlar olması, sevgiyi tanımazlığımızın bulunduğu vahim noktayı göstermesi bakımından önemli bir durum. Bu durum bana, değersizleştirilmiş, eğitim hakkı kısıtlanmış, kendini ikinci sınıf görmüş kadının, özünde var olan sevgiyi, şefkati kaybetmiş olduğunu, onu bulmak, yaşamak ve yaşatmak için çırpındığını ama çok zorlandığını anlatıyor. Hâl böyle olunca, neden hatalar yaptığını, çok istediği halde neden yüreğinin güzelliğiyle yaşayamadığını, genel anlamda neden mutsuz ilişkiler yaşandığını anlamak zor değil. Şimdi kısa hikâyelere geçebiliriz:

Yine 60'lı yaşlarındaki bir hanım, bir haftalığına uzakta olan komşusunun eşine, insanlık adına ve Allah rızası için her gün bir tabak yemek götürüyor. Başka bir komşu da benzer şekilde davranıyor. Komşu Bey teşekkür ederek kabul ediyor yemekleri. Karısı döndüğünde, komşuların iyiliğini anlatıyor. Kadın, kocasına yemek veren komşuların birine teşekkür ediyor ama diğerine etmiyor. Teşekkür edilmeyen hanım, etrafındakilere bu olayı anlatırken, önce bu çifte standardı çok eleştiriyor ve çok içerliyor. Sonra da, 'Bugün olsa yine yemek verirdim. Çünkü ben insanlık adına yaptım' diyordu. O zaman insan ister istemez 'niye bu kadar eleştirdiğini sormadan edemiyor. Eleştiri, içerleme, beklenti, bir de üzerine dedikodu… Sizce hanımın kalbi ne kadar temiz kalmış olabilir? Temiz kalması için, doğrudan gidip, komşusuna güzel bir dille, üzüldüğünü, çifte standardın bir sebebi olup olmadığını sorabilirdi. Kadın ona da teşekkür etmeyi unutmuş ya da henüz fırsatı olmamıştır belki.

Bir Hanımın üniversiteyi geç bitiren 30 yaşındaki oğlu iş bulamıyordu. O nedenle. Genç, çiftçi babasıyla çalışıyordu. Genç ile babanın, çiftlikte yenilikler yapmak konusunda fikir ayrılığı dışında her şey yolundaydı. Gelgelelim, Hanım evham yapıyor, kocasıyla oğlu anlaşamaz, oğlu evlenince, kazançları iki aileyi geçindiremez gibi korkularla kalbini kirletip duruyordu. O nedenle, oğlunun mutlaka başka bir işe

girmesi gerektiğini düşünüyordu. Bu düşüncesi bir türlü gerçekleşmiyor diye dertleniyordu. O kadarla kalsa iyi… Bir sürü hastalıkla da uğraşıyordu. Diğer yandan, bu konu oğlunun konusuydu. Ayrıca, oğlu çiftçiliği çok seviyordu. Babasıyla anlaşıp anlaşmamak yine onun kendi konusuydu. Eskilerin dediği gibi, 'su akar yolunu bulur' diyebilse, sorun dediği şeyin sorun olmadığını görecekti. Kalp kirlenince, görmek zor oluyor tabi.

İki oğlu olan bir baba, ikisinin de iş ve özel hayatında eşit derecede başarılı olmasını o kadar çok istiyordu ki, biri olacak, diğeri olmayacak diye çok korkuyordu. Öyle ki, örneğin küçüğün iş hayatında olumlu bir gelişme olsa, sevinemiyor. Daha gururlu olan büyük oğlu üzülecek, karamsarlığa kapılacak, aralarında dengesiz, mutsuz bir ilişki olacak diye evhamlanıyor, kalbini kirletiyordu. Oysa endişe etse de etmese de çocuklarının yaşayacağı kendi hayat dersleri, kendi vazife planları vardı. Bu babanın tek yapabileceği şey, onlara 'sizi seviyorum, size güveniyorum, hayata güveniyorum, yeteneklerinize güveniyorum' vb. demekti. Bu güven kendi kalbini temiz tutmaya yeter de artardı.

Orta yaşlarda üç kardeş, maddi sıkıntılarının sebebinin babalarının hayattayken yaptığı hatalar olduğunu konuşup duruyorlardı her fırsatta. Kendi yaptıklarına, yapmaları gerekenlere odaklanmayı düşünmüyorlardı bile. Zaten, kendileri daha iyisini yapıyor olsalar bu konuya ihtiyaçları olmayacaktı. Ama bunu bile göremeyecek kadar, ölmüş birini suçluyor, kalplerini kirletiyorlardı.

Yeni emekli olmuş bir hanım maddi imkânlarının kısıtlılığından dolayı geç çocuk sahibi olduğunu ve tek çocuk yaptığını anlatıyordu. Oysa bir de kız çocuğu olmasını çok istemişti. Çünkü kız çocuklarının yaşlanınca ana babaya daha vefalı olduğunu söylüyordu. Bir yandan da, geleneklerinden dolayı, miras paylaşımında malını yalnızca erkek çocuklarına dağıttığı için babasına çok öfkeliydi ve 'hakkımı helal etmiyorum' diyordu. Oğlu henüz 15 yaşındaydı ama hanım şimdiden, yaşlandığı zaman kendisine bir bakıcı tutmaz da huzur evine yerleştirecek olursa 'hakkımı helal etmem' diyordu. Bir yandan da 'önemli olan çocuğumun mutluluğu' gibi laflar ediyordu ama gelini olacak kıza daha şimdiden 'el kızı' diyordu. Önemli olan ilişkilerde kurulması gereken sıcak bağlar iken, bu hanımın kafası bunlarla meşguldü. Birbirini çökerten ifadelerine bakarak, bu hanımın huzurlu olma, sevgiyi yaşama şansı yüzde kaç bilmiyorum ama bana huzur evi konusunu sorgulattığını söylemeliyim. Yaşlı bakım evlerinin çoğalması ve kalite getirilmesi için çalışmak daha sağlıklı bir çözüm olmaz mı diye düşünmeden edemedim.

Annesi de babası da bakıma muhtaç bir hanım tanıyorum. Hanım tek çocuktu. Sorumluluğu paylaşacak bir kardeşi yoktu. Eşi çok destek oluyordu ama yıllarca, karı koca onlara bakmak zorunda kalmaktan kendi özel hayatları kalmamıştı. Çocuklarıyla huzurlu bir zaman geçiremez olmuşlardı. Hanımın sinirleri ve bedeni o kadar yıprandı ki, bir yandan da kendi sorunlarıyla uğraşmaya başladı. Anne babası, maddi imkânları olduğu halde, bakıcı konusunu şiddetle reddediyor kızlarına yükleniyordu. Yaşlı bakım evi ya da huzur evi konusuna hiç girmiyorlardı bile. İkisi de aksiydi ve ağızlarından 'Allah razı olsun' gibi bir teşekkür ifadesi çıkmıyor, 'bize bakmak zorundasın' tarzında davranıyordu. Hanım, çok mutsuzdu ve içerleyip, söyleniyordu ama yine de 'vicdan' yapıyordu. Bir de 'el âlem ne der' kaygısı taşıyordu. Bu hanımın, bu kadar zorlanırken vicdan yapması sevgi midir diye sorgulamadan edemiyorum doğrusu. Yaşadığı deneyim, anne-babasından akan enerji, kendi ruhuna ettiği vicdansızlığı aynalıyor gibiydi. Açıkçası, bu tarz çözümsüz görünen olaylarda, 'kişilerin çekecek çilesi var ve bu çilenin süresi dolmamış olmalı' gibisinden anlamlar çıkarır oldum. Hâl böyleyse, hanım bu çileye, 'kaderim' diyebilse daha rahat ederdi belki. 'Kabulleniş' içinde bir miktar sevgi tınısı barındırıyor çünkü. Elinden geleni tam olarak yapamayışı 'kaderim' demesine de engel oluyor gibiydi.

Bazen sebep sonuç ilişkisini irdeleme ihtiyacının anlamsızlaştığı bir an gelir. Olan olmuştur. Yapacak hiçbir şey yoktur. Yalnızca kabullenmek ve o ANı yaşamak vardır. O ANki duygu her neyse, onu yaşamak vardır. Bu derin bir biliş halidir. O ANın ötesine geçip yargılamak, sorgulamak gereksizdir. Faydasız olduğu gibi sonraki sürece zarar bile verebilir. Konuya ışık tutması için yakın çevremde gözlemlediğim bir olayla örneklersek, yaşlı bir amcaya bir araba çarpar ve amca ölür. Ailesi o kadar çok üzülür ve kazayı yapanı o kadar çok suçlar ki, hapiste yatması için ellerinden geleni yaparlar. Ancak bunu başaramazlar.

Çünkü adam suçsuz bulunur. Aile artık üzgün olduğu kadar öfkelidir de. Aradan yaklaşık iki sene geçer.

Bu kez ölen amcanın kendi ismini taşıyan genç torunu, ehliyetini yeni aldığı günlerde bir kaza yapar ve bir çocuğun ölümüne sebep olur. Bu kez aile, gencin hapiste yatmaması için seferber olur. Ancak yine de, genç bir süre hapiste yatmak zorunda kalır.

Sizler bu hikâyeyi okurken ne hissettiniz bilmiyorum ama buna benzer olaylarda sanki söz bitiyor, öte bir âlem sessizce konuşuyor ve bize yalnızca idrak etmek kalıyor. Ve bu sessizlik, dil ile anlatılamayacak boyuttaki bir hayat dersini tek bir ANa sığdırabiliyor.

60'lı yaşlarını süren bir hanım konuşmasına başlarken, gururla, sevgi dolu bir ortamda büyüdüğünü, bu yüzden de çocuklarını sevgiyle büyüttüğünü vurguluyordu. Buna rağmen, 36 yaşındaki oğlunun neden hâlâ düzenli bir iş ve özel hayatı olamadığını anlayamıyor, çok üzülüyordu. 'Çalışkan ve melek gibi' dediği oğlu için gitmediği falcı, bozdurmadığı büyü kalmamıştı (!). Oğlunun üzeri açılırsa örtsün diye hâlâ onunla aynı odada yatıyordu (!). Küçüklüğünden beri, oğlunun her zorlanmasında işini kolaylaştırmıştı. Örneğin, ilkokulda öğretmenini sevmemiş diye okul değiştirmişti vb. Şimdi ise, ne zaman bir işe girse en küçük bir sıkıntı da işinden ayrılan oğluna çareler arıyordu. En fazla bir sene çalışan, sonra sıkıntıya gelemiyorum diyen oğlunun sorununun sebeplerini karmik nedenlerde, burçlarda, büyülerde arıyordu. Yani, içerde aramak yerine dışarda arıyordu. İşin ilginç yanı, bu ortamda büyüyen, artık koca adam olan oğlu da annesi gibi düşünüyordu. Gence tek ihtiyacının, hayatı sıkıntılarıyla kabul etmek ve sıkıntılardan kaçmadan, onları aşmaya çalışmak olduğunu göstermekte çok zorlandığımı hatırlıyorum.

Genç bir hanım önceleri hayran olduğu, büyük sevgi gördüğü babasından bugün nefret ediyor, yaşadığı sıkıntıdan dolayı onu suçluyordu. Çünkü babası yüksek bir kredi çekmiş ve emrivaki yaparak kızını kefil etmişti. Babası çok dürüst ve iyi kazanan bir adammış ve ödeyebileceğine inandığı için böyle yapmış ama aksilik bu ya, işleri ters gitmiş. Tüm borcu damadı ödemek zorunda kalmış. Hanım yaşadığı hayal kırıklığından, eşine mahcubiyetinden hastalanmış, yeme bozukluğu başlamış. Sindirim sistemi allak bullak olmuş. Ya çok yiyor ya da hiç yemiyormuş. Görüştüğümüzde bu olay başlayalı 6 yıl olmuş ve 6 yıldır ne yaptıysa çözüm olmamıştı. Hikâyesinin izini sürerken ilginç ve önemli bir ayrıntı yakaladık. Olan şuydu: Bu hanım, genç kızken, babasının onaylamayacağına inandığı birine aşık olmuştu. Sonuçta babası kabul etmişti evliliklerini ama hanım hep emrivaki yaptığına inanmış, babasını hayal kırıklığına uğrattığı için suçluluk duymuştu. Duruma bakılırsa, sanki önce kendisi sonra da babası birbirlerini hayal kırıklığına uğratmış gibiydiler. Hanıma, babasıyla ödeştiğini, artık hastalıkla kendini, sevgisizliğiyle de babasını cezalandırmaya ihtiyacının kalmadığını söyledim. 'Hayat sizi ödeştirmiş' sözünü duyduğu an büyük bir rahatlama hissetti. Kendini babasının aynasında görmeyi başardı. On gün kadar sonra görüştüğümüzde yeme bozukluğu düzelmişti.

Bu hikâyelerin ortak mesajına bakarsak, amacımız gerçekten kalbimizi temiz tutmaksa, uygun dua "Neyin yanlış gittiğini görmeye ve gördüğümü düzeltmeye niyet ediyorum' Bu niyetime destek olacak cesareti bulmaya niyet ediyorum" gibi ifadeler olsa gerek. "Yalnız kendimin değil, bütünün de hayrına gelişmelere niyet ediyorum", "Gezegenimizin ve insanlığın hizmetinde olmaya niyet ediyorum" tarzındaki, 'kendi sözcüklerimizle yarattığımız bütünü de kapsayan dualar', anlamını hissetmeden ezbere mırıldandığımız dualardan çok daha anlamlıdır. Çok daha samimi ve etkilidir. Çünkü bu niyetler, Dua Hakkı Yasasına da uygun, Saf Niyet Yasasına da… Vazife Yasasına da uygun, Tekâmül Yasasına da…

Şimdi, kalbimizi temiz tutmayı, sevgiyi gönlümüzce yaşamayı zorlaştıran 'bırakamamak'la ilgili hikâyeye geçebiliriz. Böylece, bırakmayı nasıl kolaylaştıracağımızı hatırlayabiliriz.

Aydınlanmanın sembolik davranışı: Zihni doğru programlamak, yürekle bakmak

Dua ederken, ağlarken, öperken veya hayal kurarken gözlerimizi kapatırız. Çünkü hayattaki en güzel şeyler görünmez, yürekte hissedilir… Denzel Washington

En büyük sorunumuz bırak-a-mamak… İşe yaramayan alışkanlıklarımızı, kastıran geleneklerimizi, sınırlayan inançlarımızı vb. vb. Hepsine öyle bir tutunuyoruz ki, çok özlediğimiz tam aydınlanma

ancak ölümle geliyor(!) galiba. Çünkü bedenimizle birlikte bırakmak isteyip te bırakamadığımız, sıkı sıkı tutunduğumuz her şeyi bırakıyoruz(!). Ölüme yakın deneyimler yaşayanların hissettikleri hafiflemenin sebebi bu 'bırakma hali' olsa gerek. Tam da bu nedenle ölüme yaklaştığını hissedenler bilgece sözler üretiyorlar: 'Şimdiki aklım olsa, daha çok severdim, daha çok dans ederdim gibi. Zihin sürekli olarak, 'Şuna sahip olmalıyım, bunu elde etmeliyim' diye didindikçe, 'bırakma' kavramını unutuyor gibiyiz. Tutundukça tutunuyoruz. Dolaplar giysi doluyor, evler eşyayla doluyor, egolar şişiyor vb. Oysa bu yüzyıl iyiye, güzele, bütünün hayrına hizmet etmeyen her şeyi bırakma zamanı… Aşırı yaptığımız her şeyi bırakmayı başardığımızda onların yerini şefkat gibi, merhamet gibi insani ve vicdani iç güdülerimizin alacağını öngörmek hiç te zor değil. Tam aydınlanma, 'günlük hayatın içinde bırakmamız gerekenleri 'önce fark ederek, sonra bırakarak gelecek' demek kehanet olmaz. Aksi halde, koca bir ömrü mutsuz geçirmek olasılığı çok yüksek. Her gün yeni bir gün ve her gün kendimizi, bakış açılarımızı, inançlarımızı güncelleme şansımız var. Akıllı telefonlarımızı iki senede bir yenilerken, özelliklerini otomatikman güncellerken, hayattaki duruşumuza dokunmuyoruz çoğu zaman. Güncellemediğimiz sürece monotonluktan, ağırlaşmaktan kaçamıyoruz.

Bırakamama halimiz yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal bir konu. Son dönemlerde yaşanan afetlere, kadın cinayetlerine, çocuk istismarlarına bakarsak, hepimizin, en çok ta yönetimdekilerin iktidar ve çıkar kavgasını 'bırakıp', bütünleştirici olma zorunluluğuna ayna tutuyor. Herkesin kendini 'güncelleme' ihtiyacını da anlatıyor. Laik veya muhafazakâr, Müslüman veya Hristiyan, Türk veya Kürt, Alevi veya Sünni vb. vb. tüm grupların kutuplaşma yönündeki söylemlerini 'bırakmak', ortak insani ve vicdani değerlerde buluşmak gibi bir programa sarılmaları gereği çok açık. "Sevgimizden" diyerek, ne Atatürk'ü ne de Hz. Muhammedi kutuplaşma malzemesi yapmayı, değerlerimizi siyasete alet etmeyi bırakmadık. Bu halimizle onların ruhunu 'rahat bırakmadık'. Bu anlamda, İslam'ın ve Kur'an'ın korku düzleminden sevgi düzlemine geçişiyle ilgili yorumları, ayetlerle açıklayan Burak Özdemir'in Levh-i Mahfuz adlı kitaptakine benzer, ezber bozan, yaratıcı, özgürleştirici, zıt kutupları uzlaştırıcı, objektif ve bütünleştirici, barışçıl yorumlara-güncellemelere her zamankinden çok ihtiyacımız var gerçekten. Toplumsal olarak, insanlık olarak kalbimizin temizliği ve huzur önemli diyorsak, hep beraber bu söyleme uygun davranmak, ortak insani değerlerde buluşmak durumundayız. Prof. Dr. Türker Kılıç, 'Bağlantısallık' adıyla paylaştığı youtube videolarında, beynimizin işleme şeklinin, doğadaki tüm diğer canlılar gibi, kendimize değil 'ortak yaşama hizmete' kodlu doğduğumuzu ancak yanlış eğitim nedeniyle bunun bozulduğunu ve hatırlanması halinde dünyada cennetin mümkün olduğuna ikna eder. Bilinçlenmek, vicdanımızla hayata katılmak aydınlanmaktır. Zihnimiz işletim sistemimizdir. Onu doğru programlamak, yaradılış ayarlarımıza uygun eğitim sistemine geçmek ve yüreğimizle yaşamak ruhen sağlıklı her insanın özlemidir.

Farkındalığının farkında olmak… Görünmeyeni görerek yaşamak

Kalp temizliğini, 'sevgiyi' bu kadar çok yaşamak isterken ne oluyor da bu güzellikleri yaşamakta zorlanıyoruz sorusunun cevabına odaklanırsak, Erich Fromm'un Özgürlükten Kaçış adlı kitabından bir alıntı bu durumu özetleyebilir. Şöyle der E. Fromm: "Çocuklukta saf, coşkulu ve doğal olan, saf sevgiyle yaşayan birey büyüdükçe kendi olmaktan çıkar, kültürel kalıpların kendine sunduğu kişiliği tümüyle benimser, böylece tıpkı diğerleri gibi ve onların kendinden beklediği gibi olur. Ben ile dünya arasında bir tutarsızlık ve onunla birlikte de bilinçli yalnızlık ve güçsüzlük duygusu ortadan kalkar. Bu mekanizma bazı hayvanların kendilerini korumak üzere renk değiştirmesiyle kıyaslanabilir. Onlar da kendi çevrelerine o kadar benzerler ki, neredeyse çevrelerinden ayırt edilmezler. Kendi bireysel benliğinden vazgeçen ve neredeyse bir robot haline gelen kişi, çevresindeki milyonlarca diğer robotla aynı olur ve artık kendini yalnız hissetmez, kaygı duymaz. Ama ödediği bedel yüksektir, kendi benliğini yitirmiştir".

E.Fromm'un bu tespitlerine bakarak söylersek, o halde hepimizin ihtiyacı, dışlanma korkusundan arınıp yitirdiğimiz benliğimizi yeniden bulmaktır. Mistiklerin daha çok farkında olduğu ve 'kahramanın yolculuğu' diye adlandırdığı bu manevi yolculuk tam olarak, yitirdiğimiz benliği, saf sevgiyi yeniden bulma yolculuğudur. Görünürde hepimiz yiyor, içiyor, geziyoruz ama asıl önemli olan görünmez düzeyde akan bu yolculuğun farkında olmaktır.

Dışlanma korkusunun geliştiği bir düzende saf kalmak, kendi olmak, saf duygularının farkında olmak

zor gibi görünse de, üzerinde çalışmaya değer. Çünkü kendi benliğini yitirmek, sevgiyi yitirmektir. Sevginin yerine kuşkuyu, endişeyi, korkuyu, öfkeyi ve nihayet yargıyı koymaktır. Tüm bu duygular kalbimizi kirletmişken, bizler sevgi diye çırpınıyorsak, kahramanın yolculuğu kaçınılmazdır. Dünya hayatındaki bu yolculuk, fabrika ayarlarımıza geri dönmektir.

Şimdi yaşanan her şeyin, 'görünenin ardındaki görünmeyenin görünür olması için' olduğunu hatırlarsak, örneğin, 'sevdiğimiz' şeyleri yaparken akışta oluruz ve o süreçte saf sevgiyi hissederiz. Ortaya çıkan ürünün güzelliği, onu aşkla yaptığımızı gösterir. Tasavvuf gözüyle bakarsak, aşkla yaratılan en muhteşem şeyin Dünya olduğunu görebilir, Yaradanın varlığını her zerrede algılayabiliriz. Kanımca en büyük farkındalığın farkındalığı bu algıdır. Bu algıda kalabilmek için öncelikle, yapıyor olduklarımızın altında, gerçekte ne yapıyorsak dürüstçe onun farkında olma pratiklerine ihtiyacımız var. O zaman görünenle görünmeyeni aynı anda yaşama ve dengede kalma şansımız olabilir. Örneğin, kişi 'her' girdiği işten ayrılıyorsa, zihni, 'insanlar art niyetli diye ayrılıyorum' derken, bilinçli farkındalık 'sıkıntıya gelemiyorum diye ayrılıyorum' der. Bunu diyebilmek, zihnin ötesini görmektir. Başka bir örnek verirsek, bir iyilik yaparken, bunu gerçekten 'iyilik olarak mı' yoksa 'onaylanma ihtiyacıyla mı' yaptığımızı fark etmek, saf niyetimizi ayırt etmek, farkındalığımızın farkında olmaktır. Görünüşte iyilik yapan birisinizdir. Görünmez düzeyde ise, onaylanma ihtiyacınız devrededir. Burada, söz konusu olan şey, onaylanma ihtiyacının kötü veya iyi olması değildir. Hangi ihtiyaçla yapıyor olursak olalım, önemli olan ikisini aynı anda görebilmek, neyin nasıl oluştuğunu 'izlemektir'. Olmakta olanın izini sürmektir. Ancak o zaman 'farkındalık' amacına ulaşmış olur. Böyle bir durum gerçektir, **Hakikidir**. Hiçbir kandırmaca yoktur. Yani, içimizi de dışımızı da görerek yaşamaktır. Kısaca, meselemiz gölgesiz olmak değildir. Zaten benim anladığım, zıt kutuplu bir alemde gölgesiz olmak mümkün değildir. Ömrümüzün sonuna kadar onlarla birlikte, onları faydalı olacak şekle dönüştürerek ilerlemektir. Bu kahramanın/hepimizin manevi yolculuğudur. Önemli olan gölgelerimizi görme ve kabul etme niyetimizdir. Bu aydınlık ve karanlık taraflarımızla bütünleşmektir. Hangi tarafı seçeceğimiz vicdanımıza kalmıştır.

Buraya kadar kendi farkındalığımızdan söz ettik. Konunun birde karşımızdaki kişiden veya olaydan bize akan enerjinin farkında olma durumu var. Bunu da şimdi, aşağıdaki paragrafta ele alabiliriz.

Akışa bırakmakta zamanlama: Farkındalığın çalışma şekli

Bazı insanların akışa bırakmayı 'hiçbir şey yapmadan beklemek' olarak algıladığına tanık oluyorum. O nedenle, bazı ayrıntılara değinmek iyi olacak. Yukarıda paylaştıklarımla genelleme yapıyor olsam da, amacım hayatımızdaki maddi manevi sorunlara bambaşka bir pencereden bakmak. Değişmesi gerekeni görmek ve cesaretle ilerlemek… Çünkü gözlemlerime göre, sevginin rahatça dolaşmadığı evlerde, ilişkilerde aksiliklerin bitmesi bir yana, her geçen gün artıyor gibidir. Sevginin olmadığı yer cehenneme dönüşüyor desek yeridir. Dolayısıyla, 'ayna' kavramı veya sembolizm bize, kendinden kaçmak yerine çözüm için harekete geçiren şans faktörü olabilir. Şans faktörünü güçlendiren diğer ayrıntı ise, ilişkiyi ne zaman akışa bırakacağımızın, ne zaman harekete geçeceğimizin zamanlamasına dikkat etmektir. Örneğin, ilişkide bir kopukluk fark ettiğimizde, bu farkındalığa 'uygun adım atmak' önemlidir. Bu adım, kopukluğu samimi duygularla ve asla suçlamadan dile getirmek, tartışmaya açmak olabilir. Sonraki günlerde beklemek, bu farkındalığın nasıl çalışacağını görmeyi sağlar. Fark ettiğinizi ortaya koyduktan itibaren beklemek akışa bıraktığımız süre olmalıdır. Bu sürede karşımızdaki kişinin atacağı adım, bizim bir sonraki adımımızı belirleyecektir. Bu bekleme ve harekete geçme zamanlaması, yalnızca çiftlerin ilişkilerin de değil, kendimizle olan ilişkimizde, arkadaş, akraba ilişkilerinde ve hatta hayatla ilişkimizde de önemlidir. Bir adım bizden, iki adım evrenden gibi… Bir adım bizden, diğeri eşimizden gibi. Tango gibi yani… O nedenle, yaşamla dansın formülü: 'Bir adım ileri iki adım geri' sözü çok doğru bir söz olabilir. İki adım geri, ortamda oluşacak enerji değişimi için gereken zamanı ve karşımızdakinin hamlesini bekleme zamanını anlatmaktadır. Bu süre yavaşlamamızı sağlayacağı için karşımızdakinden gelen enerjiyi de algılama fırsatı verecek, her ne oluyorsa, nasıl oluştuğunu izlemek kolaylaşacaktır.

Yaşamla dans ta böyle bir şey… Yaşamımızın tam olarak nasıl ilerleyeceğini bilmesek te, enerjinin akacağını, bazen bizi seyirci pozisyonundan çıkarıp oyuna katacağını biliriz. Önemli olan, gerektiğinde seyirci pozisyonundan oyuncu pozisyonuna geçmektir. Örneğin, ilişkideki bir sıkıntıyı fark eden olarak, onu giderecek ilk adımı atmak, dansın ilk adımını atmak gibidir. Bu adım aynı zamanda kendimiz olmak için attığımız adımdır. Aşk olmak için, hayatla dans etmek için attığımız adımdır. Kısaca, aşk olmak, fark

ettiğimiz farkındalığın arkasında durmaktır. Bu durum bir problem oluştuktan sonra izini sürüp çözümlemekten çok, henüz olma halindeyken izlemek ve gerekli adımı atmaktır.

Kendimizin farkında olma çalışmalarını sürdürmeye değer. Çünkü bir süre sonra atacağımız adımlar otomatikleşecektir. Yaşamla dansımız, ilişkilerimizdeki uyum vb. su gibi akacaktır. Kendimizdeki ve karşımızdakinden gelen enerjiyi önemsemek neler olup bittiğini algılamamıza ve akışta olmaya yetecektir. Birbirimize akan enerjiyi anında duyumsamak dans ederken kendimizi müziğin akışına bırakmaya benzer. Adımlar, kanatlanmış gibi kendiliğinden uyumlanır birbirine. Enerjinin farkında olma çalışmaları, Tangoyu yeni öğrenirken olduğu gibi, ilk zamanlar hangi adımı nasıl atacağımıza bakarak veya partnerinizin adımlarına bakarak tutuk ilerlese de, zaman içinde akışkan hale gelecektir. Konuyu Ayşe Nilgün Arıt'ın sözleriyle toparlarsak, şöyle söyler: "Tango, ayaklara bakarak ya da diğer dans edenlere bakarak yapılamaz. Bakarak ancak gözlem yapılır. Oysa evrenden gelen mesajlar dans gibidir. Gelen mesaja uygun hareket etmemizi bekler. Etmezsek, yeni bir mesaj göndermeyebilir. Ve alışveriş, yani dans durabilir. Yalnızca gözlem kalır. Bu durum monotonluktur. Eylemsizliktir. Yaşamın bizden beklediği ise, sevdiğimizle dans eder gibi, göz göze bakmak ve bir ondan bir bizden olmak üzere kendimizi dansın akışına bırakmaktır".

Kendi kendinin araştırmacısı olmak

Şu ANa kadar okuduklarınızın ışığında, yaşanılan deneyimlerin neyi sembolize ettiğini görmenin nasıl aydınlatıcı bir hâl olduğunu artık kendiniz yorumlayabilirsiniz. O nedenle, dilerseniz, kendinizin araştırmacısı olabilir, farkındalığınızın farkında olabilirsiniz. Örneğin, enerjiniz düştüğünde, sebebinin çoktandır dans etmemek olduğunu fark edebilirsiniz. Düşük enerjinizin en önemli nedeninin, kendinizin ve gezegenimizin daha barışçıl olması için mücadele etmemekten kaynaklandığını fark edebilirsiniz. Böylece, gerekli adımları atmaya başlayabilirsiniz. Çünkü bilirsiniz ki, farkındalık ve şükür çok değerli erdemler olsa da, eylemsiz farkındalıkta yaşama sevinci yoktur. Kısaca, hayata katılım yoksa gelişme de yoktur. Bu durumun Nuri Bilge Ceylan'ın, Kış Uykusu adlı filminde çok güzel işlendiğini hatırlatmış olayım.

Farkındalığı ve şükür duyguları çok yüksek bir hanım, o kadar çok gözlem yapıyordu ki, âlemi seyretmekten dans etmeyi unutmuştu. Yaşama coşkusunu çocuklukta bırakmış gibiydi. Çoğunlukla enerjisi düşük olarak yaşayıp gidiyordu. Nasıl bir tezattır ki, kızı dans antrenörü olmuştu. Hanım kendi dans etmediği gibi, kendini çok yoruyor diye kızına da kızıyordu üstelik. Neyse ki, uyandı (!) ve kızının aynasında kendi ruhunu gördü. Kızı, bilerek ya da bilmeyerek ona dans etmesi gerektiğini hatırlatıyordu ama o mesajı ters okuyordu(!). Uyanıncaya kadar, potansiyelini kullanmak üzere harekete geçmediğini, kendi olmayı unuttuğunu görememişti. İçine çöken bir spiral gibi ilerliyordu hayatı. Oysa dışa doğru genişletebileceği sonsuz bir potansiyeli vardı. Örneğin, çok güzel pastalar yapıyordu. Bu becerisini kullanmaya başladı. Kendi küçük pastanesini açtı. Bazı zorluklar oldu ama en büyük zorluk **kendi olmaya, aşk olmaya**, **gerçek olmaya** gösterdiği direnci kırmaktı. Devamında kendiyle barıştı, yaşamla dansı çok daha keyifli hale geldi. .

Bu hikâyelerin ana fikrine odaklanırsak, her birimiz özlediğimiz kendimizi yaşamak için yeniden başlamak durumundayız. Çünkü tekamülde ilerleyiş her zaman yukarı doğrudur, aşağı inmez. Yol hep yukarı doğru açıktır. O nedenle birçoğumuz hayat duruşumuzu fark etmek ve fark ettiğimizin farkında olmak zamanındayız. Kadim Şamanizm, "savaşçı" olmaktan söz eder. Ve bu erdem insanda bolca bulunan savaşçı değerlere de sahip çıkmayı gerektirir. İçimizdeki "savaşçı", kendimiz olmaktır; inandığımızın arkasında durmaktır.

Şimdi madem ki, kendimizin araştırmacısı olmaktan söz ettik, o halde ruh tiplerini hatırlamanın tam zamanı. Böylece, kendi ruh tipinizi fark edecek ve kendinizle ilgili yeni keşifler yapabileceksiniz. Ama önce Spiritüel Savaşçının karakteristik özelliklerini vurgulamak iyi olacak. Yaptığım araştırma sonucunda İngilizceden çevirdiğim bir paragraf spiritüel savaşçının tanımını yeterince özetliyor. Şimdi bu tanıma geçebiliriz.

Spiritüel Savaşçının karakteristik özellikleri

"Kendi olamayan insan kendine borçlu ölür… Kendinin efendisi olmayan hiç kimse özgür değildir" … ***Epiktetos***

"Mutluluğu hepimiz isteriz ama bu konuda gerçek anlamda çaba gösterenler spiritüel savaşçılardır. Çünkü onlar, acı ve mutsuzluk yaratan korkuyla, yalanla, batıl inançlarla, yargılarla mücadele ederler. Bu mücadele onların aklında ve kalbinde gerçekleşir. Spiritüel savaşçı, bu mücadelenin kendi içinde, kendiyle savaşmak olduğunu bilir. **Hakikat** ile koşulsuz sevginin bu mücadelenin diğer tarafı olduğunu da bilir. Toltekler bu duruma Kişisel özgürlük' der. 'Cesaret ve disiplin ile duygusal bedeni dönüştürmek' der. Tüm kadim öğretilerin özünde 'savaşçı' olmak gidip birilerine savaş açmak değildir. İnançlarını bütünün iyiliğine olarak sağlam tutmak ve bütünün iyiliğine yaşamayı yılmadan anlatmaktır".

" Spiritüel Savaşçı, roller, etiketler vb. önemli imajlar tarafından tuzağa düşmez. Çünkü bunlara benzer sahte imajların düşük öz değere, özgüvene sürükleyebileceğini veya ben merkezli yapabileceğini bilir. Dolayısıyla, zihnindeki bir fikri yaratanın ve onu gözleyenin kendisi olduğunu, kendisinin öz farkındalık olduğunu bilir. Öz farkındalık, zihindeki bu 'imajlar' olmadığını bilmektir".

"Spiritüel Savaşçıyı, normal bir askerle kıyaslarsak, asker, fiziksel bir zarar getirecek meydan okuma cesaretine sahiptir. Oysa Spiritüel Savaşçı, kendi inançlarına meydan okuma cesaretine sahiptir. Kendi inançlarına meydan okuyarak acı çekmesine neden olanları çözebilir. İnançların sorgulanmasının hoş karşılanmadığı bir dünyada böyle bir meydan okuma cesaret ister gerçekten. Çünkü güvenlik yanılsamasının sonu demektir. Başkaları inançlarımıza meydan okuduğu zaman genellikle hemen savunmaya geçeriz. Acı çekmemize sebep olsa bile onları savunuruz. Oysa savunmaktan çok, kabul edip onları aşmak için mücadele etme ihtiyacımız vardır. Spiritüel Savaşçı bu ihtiyaca uygun davranandır".

"Bir meydan okumayla karşılaştığında bir asker emirleri takip eder. Oysa Spiritüel Savaşçı, zihinden gelen meydan okumaya karşı kendi yoluna göre devam eder. Bir askerin emirleri izlemesi daha kolaydır. Çünkü yıllar içinde alıştığı ödül veya tehditlerle motive olur. Oysa bir Savaşçı başka birinin havuç veya sopa ile motive etmesine ihtiyaç duymaksızın kendi zihniyle pratik yapma disiplinine sahip olandır. Kendi isteğiyle, 'yüreğinin' kumandasıyla alıştırma yapandır. Bu, bizi ödül ve ceza yanılsamasına götüren zihnimizin korku veren fikirlerinin üstüne gitmek anlamına gelir. Spiritüel Savaşçı olmak, başkasının fikirleri geldiğinde yüreğini takip etme disiplinine sahip olmaktır. Kırılganlıklarıyla yüzleşmek, onları sevgiye dönüştürmektir. Böyle bir yaşam disipline olmayı ve bol pratik yapmayı gerektirir".

"Bir asker ülkesini seveceğine söz verir. Oysa bir Spiritüel Savaşçı kendini sevme sözü vermelidir. Sonra da bu sevgiyi insanlık boyutuna genişletme sözü vermelidir. Çünkü yolculuğumuzda çok kez tökezler düşeriz. Bu söz, düştüğümüzde tekrar kalkma sözüdür. Yargılamaya düşmeme sözüdür. Bu anlamda disiplinli olma sözüdür. Ancak bu şekilde, inançlarımızın ötesinde mutlu olur ve kendimizi, ifade ettiğimiz sevgiyle besler, özgür hissederiz".

Şimdi 7 ruh tipine odaklanabiliriz.

7 Ruh Tipini sembolize eden isimler ve özellikleri

Ruh yaşlı doğar ama gittikçe gençleşir. Bu hayatın komedisidir. Beden genç doğar ve gittikçe yaşlanır. Bu da hayatın trajedisidir… Oscar Wilde

Ruh tiplerine geçmeden önce, bu konuyu araştırma sebebimi açıklamam faydalı olacak. Kendini Yönetme Sanatı adlı kitabımda Saf Gözlemci Kimliğimiz konusuna o kadar yoğunlaşmıştım ki, o kitabı yazma dönemimde ve sonrasında 'yaşamaktan çok, gözlem yapan' yönüm ön plana çıkmıştı. O nedenle, durağanlaşmış, yalnızca farkındalık, gözlem ve şükür duygularıyla yaşayan biri olmuştum. Bu durumun yaşam enerjimi, yaşama sevincimi körelttiğini anlamam çok uzun sürmedi. O dönemde, Şaman Eğitimiyle birlikte karşıma çıkan Savaşçı kavramı çok ilgimi çekti. Bu kavramın kısaca bana hatırlattığı şey 'Gözlem yapmak çok değerlidir ama hayata aktif katılmak, yani, Savaşçı olmak ta çok değerlidir' idi. Beni çarpan

bu bilgi ile o günlerdeki halime bakarak, ruh tipimin Savaşçı olmadığına kanaat getirdim. Daha çok 'bilgi odaklı' bir Âlim tipine benzettim. Sürekli yeni şeyler öğrenmeyi seven, bu gözlemci tipimden oldukça memnundum aslında. Ancak 'savaşçı' sözcüğünün beni bu kadar etkilemesinin bir sebebi olmalı diyerek, iç sesimi takip etmeye ve "Kaç ruh tipi var, Tam olarak hangi ruh tipindeyim, Kendi tipimden başka bir ruh tipine adapte olabilir miyim?" gibi soruların izini sürmeye başladım. Bu iz sürme eylemi beni 7 ruh tipiyle buluşturdu. Şimdi, öncelikle, bu ruh tipleri hakkında genel bir kısa açıklama ve ardından özelliklerine, daha sonra da, bir tipten diğerine uyumlanmak ne kadar mümkündür sorusunun cevabına geçebiliriz.

Ruh tiplerini sembolize eden 7 ruh tipi: Hizmetçi, Sanatçı, Savaşçı. Âlim, Bilge, Palyaço, Rahip, Kral olarak adlandırılıyor. Bu konuyla ilgili olarak, Ruhların Kaderi kitabının Yazarı, Michael Newton, Ruh tipimizin pozitif ve negatif yöndeki uç noktalarına varıncaya kadar, denge noktası dâhil, aradaki değişik derecelerini de deneyimlediğimiz 5 dönem geçirdiğimizi vurgular. Aynı ömür içinde veya ömürler arasında geçirdiğimiz bu dönemlerin: bebeklik, çocukluk, gençlik, olgunluk ve yaşlılık olduğunu söyler. Her ruh tipinin 5 farklı aşamasını da deneyimledikten, yani 35 ömrün sonunda Dünya gezegenindeki tekâmül yolculuğumuzu tamamlayacağımızı belirtir. Bu bilgilerin doğru olduğunu varsayarsak, geniş felsefi yorumlar üretebiliriz. Ancak biz burada, şu andaki hayatımıza ışık tutacak, ruh tipimizi keşfederek, bize farkındalık sağlayacak bilgilere odaklanacağız. Hayatın her canlı için bir gelişme, bir evrim süreci olduğunu ve bu süreci hızlandırma şansımız olmadığını hatırlayacağız. Adım adım ilerleyen bu süreci belirleyen şey, bireysel öğrendiklerimizin, içinde olduğumuz dönemin enerjisiyle birleşimi olsa gerek. Bu birleşim bazılarımızın bedensel olarak gençlik dönemine rastlarken, bazılarımızın yetişkin dönemine rastlayabilir. Yani, kişi bu ömründe henüz 20 yaşındayken, herhangi bir ruh tipinin beşinci ve son yaşlılık aşamasını deneyimlediği için yaşından beklenmeyecek ölçüde olgunluk sergileyebilir. Ya da tam tersi, kişi 70 yaşındayken herhangi bir ruh tipinin henüz çocukluk dönemini deneyimlediği için yaşına yakışmayan saçmalıklar yapabilir. Az sonra özellikleri incelerken konunun daha netleştiğini göreceksiniz. Diğer yandan, bu ruh tiplerinin Briç oyunundaki Kız(Yardımcı, Hizmetçi), Oğlan (Joker, Kral), Papaz gibi iskambil kâğıtlarında veya Tarot kartlarındaki arketiplerle de benzer rolleri sembolize ettiğini hatırlamak konuyu sadeleştirilebilir.

Önceki kitaplarımda psikoloji ve kişisel gelişim temelli kişilik tiplerine epeyce yer vermiş, yaşamdaki rollerimiz açısından bu tiplere ihtiyacımız olduğuna değinmiştik. Bu kitapta ise, hayatı her yönüyle deneyimlemek adına 7 farklı ruh tipine girip çıktığımıza ilişkin bilgilere odaklanacağız. Böylece, kendinizle ve hayat akışıyla ilgili daha derin içeriklere ulaşmak mümkün olacak. 7 ruh tipinden hangisinin sizde baskın olduğu keşfedebileceksiniz. Çünkü günlük hayatınızda bu tiplerin sembolik davranış kalıplarını gözlemleyebileceksiniz. Ruh tipleriyle kişilik tipleri bazı noktalarda kesişse de birbirinden farklı özellikler olduğunu fark edebilirsiniz.

Şimdi artık Savaşçı ruh tipinden başlayarak, İngilizceden çevirdiğim 7 ruh tipinin özelliklerini inceleyebiliriz.

SAVAŞÇI: Mücadelecidir ve mücadele yaratmaya meyillidir. Hep bir meydan okuma vardır. Eyleme geçmeye her an hazırdır. Özellikle kendine karşı olanlara veya tehdit edenlere güç kullanmaya meyillidir. Zorlayıcıdır. Cesur ve kararlıdır. Aksiyon insanıdır, hırslıdır. En temel dürtüleri yanlışı yenmek, doğruyu yüceltmektir. Hayat yolunda ilerlerken, önceleri, kendi mahallesindeki kanunsuzluklara karşı savaşır, büyüdükçe ülkesini dış tehditlere karşı savaşır. Olgun yaşlarında sosyal adaletsizlikler için savaşır. Eğlence sektöründe bile çalışsa, işini kişisel bir savaş veya test olarak görür. Verdiği mücadelenin zaferle sonuçlanması hayattan keyif alma sebebidir. Pozitif yönde iken çok etkili bir ikna edici ve koruyucu ve cesaret örneğidir. Negatif yönde iken, zalimce baskı kuran bir insana dönüşür. Diğerleri için ne kadar nahoş bir konu olsa da, sonuca giden her yol mübahtır mantığıyla hareket eder. Büyüdükçe, kendilerini tamamlamaya yönelir, maço tipli kahramanlar gibi, zafer kazanan gizli asker, lider, sporcu vb. olmak isterler. Olgunlaştıkça, güçlerini daha anlamlı, felsefi, saf kendini ifade etme gibi alanlarda kullanırlar. Yüzleri köşeli, katı ve sert ifadelidir. Çok kendinden emin bir duruşları vardır. Karşınızdaki kişi Savaşçı ruh tipinde bir çocuk bile olsa, bakışlarındaki keskin, girişken, saldırgan ifadeyi fark edebilirsiniz.

HİZMETÇİ: Bütünün iyiliğine, insanlığa hizmet etmek içgüdüsü yüksektir. Yardımseverdir. Fedakârdır. Alçakgönüllüdür. Dünyanın yükünü taşıyormuş gibidirler. Çünkü başkalarının acısına çok duyarlıdırlar.

Dengede olduklarında, sorunları ve hayatı kolayından alabilirler. Hayat yolunda ilerledikçe, önceleri örneğin, kendini ailesine adayan bir ev hanımı iken, kişisel veya maddi başarı arayışıyla çeşitli hizmet sektörlerinde çalışabilir, kendi tarzlarını yaratabilirler. Enerjilerini çok daha anlamlı olabilecek, Danışmanlık vb alanlara akıtabilirler. Son dönemlerinde Aziz veya Azize mertebesine ulaşabilirler. Yuvarlak yüzlü, samimi ve yorgun bakışlı olurlar. Nazik olmaları yüksek pozisyonlara gelmelerine engel değildir. Lider özellikleri olmasa da, sorumluluk sahibi politikacılar veya yöneticiler olabilirler. Fakat daha çok, doktor, hemşire gibi işlerde mutlu olurlar. Aşırı uçlarda olursa köle gibi olabilir, kendilerini paspas edebilirler. Çünkü kendiliğinden başkasının ihtiyacına öncelik verirler.

SANATÇI: Hayata yeni, yaratıcı fikirler getiren ve bu fikirleri uygulayan kişilerdir. Duygu ve düşüncelerini somutlaştırır, insanların beğeneceği hale getirir. Bir Âlim, bilgisini büyük kitlelere yaymak için çalışırken, Sanatçı, bireyselliğine odaklıdır. Onun için önemli olan kendini ifade etmektir. Çok aktif imgelem dünyaları vardır. Sürekli yeni alternatifler üretirler. Yenilik, tasarım, gelişme, geliştirme konuları onların ilgi alanıdır. Yazarlık, Resim, el sanatları -esnaflık, mimarlık, dans, müzik, moda, oyunculuk, teknoloji alanlarında çalışmayı severler. Yüzleri kalp şeklinde, çocuk ifadelidir. Bakışları yumuşak ve hülyalıdır. Pozitif yönde iken, yaratıcılık armağanını zekice iç görülerle, başkalarına da faydalı olacak şekilde verimli kullanırlar. Negatif yönde ise, çok yaratıcı yalanlar, fanteziler üretebilir ve kendi çıkarları için başkalarını kandırabilirler. Kendi fantezileriyle kendilerini de kandırabilirler. Çok saçma da olsa, yeni ve farklı olan yaratımları önemserler. Hayat yolunda ilerlerken, önceleri organize olma ve sağlam bir zemin oluşturma ihtiyacı içindedirler. Sonrasında yeteneklerini dünyevi başarı, ün, zenginlik için kullanırlar. Olgunlaştıkça, bohemleşebilir, yeteneklerini insanlık adına daha anlamlı olacak alanlarda kullanırlar. Son dönemlerinde kendi özgün tarzlarını arar ve bu tarzı felsefi ve spiritüel şekilde ifade ederler.

BİLGİN (ÂLİM): Araştırmacı, gözlemci, analizci ve anlayışlıdırlar. Bulgularını kaydetmeyi, bilgi biriktirmeyi severler. Bilinçli, hayat 'öğrencisidirler'. Kolektif bilgiyi geliştirmek ve korumak gibi bir rolleri vardır. Dolapları kitap doludur. **Bu ruh tipi tek nötr roldür**. Dünyayı değiştirmekten çok ilim yapmaya odaklanır. Yine de **hayat amaçlarına uygun olduğunda eyleme geçerler** ama ilim yapmanın en iyi yolu onlar için doğal olana gitmek ve doğrudan onunla bağlantı kurmaktır. Nötr olmak tüm diğer rollere, ruh tiplerine yönelme esnekliği verir. **Olaylara katılımcı olmaktan çok, gözlemci ve düşünürdürler.** Zihinleri çok meşguldür. İçe dönükler gibi yalnız kalıp bilgiyi işleme ihtiyacı duyarlar. Dışa dönükler gibi sosyalleşme, karşılıklı görüş alışverişinde bulunmazlar. Kendileriyle rahattırlar ve çok fazla sosyalleşme onlarda stres yaratır. Onların sessiz ve nötr oluşları dışa dönükleri rahatsız eder. Pozitif yönde iken bütünün iyiliğine olacak şekilde açık, net objektif bir anlayış sergilerler. Belli bir konuda çok faydalı bir bilirkişi olabilirler. Negatif yönde iken, teorilerin, varsayımların içinde kaybolup, hayatı gerçekçi bir biçimde deneyimlemeyen, anlamsız, faydasız insanlar olurlar. Hayat yolunda ilerlerken, önceleri dogmatik olurken, büyüdükçe entelektüel bir münazaracı, kişisel başarısına odaklı, yüksek maaşlı bir akademisyen, zeki bir politikacı olabilirler. Olgunlaştıkça, içindeki alimi doğal olarak yansıtır, çok daha felsefi ve sanatsal bir şekilde kendini ifade eder. Yaşlılığında kendini bilgiyle gerçekleştirir, gözlemlerini şefkatle birleştirir ve spiritüellikte derinleşir. Orta yaşlarına kadar ince uzun yüzlü bir yapıları vardır. Düz, geniş alınlı olurlar. İfadesiz ve düz çizgi gibi görünen ağız yapısına sahiptirler.

PALYAÇO (SOYTARI): Doğal bir bilgelik ve coşkuyla kendini ifade eden, dünyayı tiyatro sahnesi gibi gören ruh tipidir. Bu tipler iletişim ve bilgeliği geniş kitlelerle paylaşmak için doğmuşturlar. Sanatçılar gibi, kendini ifadeye ve fikirlerle oynamaya odaklıdırlar. Ama onlardan farklı olarak seyircilerle olmaya ilgi duyarlar. İzleyicileri ne kadar büyükse o kadar iyidir. Sahnede evlerinde gibi rahattırlar. Onlar, hayatın hikaye anlatıcıları, palyaçoları, sunucuları, sahne sanatçılarıdır. Rolleri, bize gerçekten kim olduğumuzu eğlenceli bir biçimde anlatmak ve ortak özelliklerimizi hatırlatmaktır. Pozitif yönde, herkesi aynı frekansa sokabilen, iç görüleri yüksek, aydınlatıcı ve eğlenceli iletişim ustalarıdır. Negatif yönde gerçeklikten uzak, abartılı melodramatik olan, faydalı bir söyleşiden çok, yalnızca kendi ihtiyacı için, kendi dikkat çekme açlığını ortaya koyan insan tipine bürünür. Bu tipler, doğal dışa dönük insanlardır. Pratik zekâlı, hazır cevaptırlar. Dikkat çekmeyi severler. Parlak yanaklı, şakacı yüz ifadeleri vardır. Her an yeni bir espri yapacakmış gibi muzip bir ışıltı vardır gözlerinde. Hayat yolunda ilerlerken, önceleri iletişimin kurallarını, dogmaları, kanun ve yasaları öğrenirler. Büyüdükçe büyük avukatlar, politikacılar, showmenler olurlar. Olgunlaştıkça kendilerini çok daha donanımlı ifade ederler. Yaşlandıkça, dingin,

spiritüel, özgüvenli, kendileri gibi olurlar.

RAHİP (PAPAZ): Diğerlerinin en yüksek iyiliğine olacak şekilde ilham kaynağı olan ruh tipidir. Dünyayı daha iyi bir yer yapmak gibi bir misyonları olduğunu hissederler. Hizmetçi ruh tipi gibi ilham alır, ilham verirler. Hizmetçiler tek kişiye yardıma yönelirken, Rahipler herkesi harekete geçirmek isterler. Hizmetçiler kişileri deliğinden çıkarmaktan hoşlanırken, Rahipler dağın zirvesine taşımak isterler. Farklı Rahiplerin farklı vizyonları olabilir ama hepsi de evrime yardım etme amaçlıdır. Dünyada çok yanlış var ve bu durum düzeltilebilir mesajı verir. Din ve ruhsallıkla ilgili mesleklere çekilirler. Ama hangi meslekte olurlarsa olsunlar aynı mesajı verirler. Örneğin, şarkıcı iseler sosyal mesajı olan şarkılar söylerler. Pozitif yönde şefkat ve ilham verirken, negatif yönde iken, "tek doğru yol benimkidir" diyen, herkesi aynı kalıba sokmak isteyen despot bir insana dönüşebilir. Badem şekilli kafa yapıları ve yoğun bakışlı, hipnotize edici gözleri vardır. Hayat yolunda ilerlerken önceleri muhafazakâr öğretmen, misyoner vb. olurlar. Sanki Allah onlar insanlığı kurtarmak için şeytanla savaşma görevi vermiş gibidir. Ahlaken katıdırlar. Ya siyah ya beyaz vardır onlar için. Büyüdükçe tek doğru yolun kendilerininki olduğundan emin olarak herkesi kendi yoluna çağırır. Olgunlaştıkça, daha duyarlı, anlayışlı ve samimi olurlar. Diğer Rahiplerin farklı fikirlerine de saygı duyarlar. Kendi fikirlerinin mantıklı bulunmasına özen gösterirler. Bireyin kendi gerçeğini kendi bulma ihtiyacında olduğunu savunabilirler. Yaşlandıkça, hangi alanda çalışırlarsa çalışsınlar ılımlı, sevecen motivatörler, Pozitif değişimin öncüleri olabilirler.

KRAL: İçten bir güç ve otorite ile doğmuş doğal liderlerdir. Diğerleri otomatikman onun talimatlarını bekler. Kumanda etmek kadar, büyük sorumluluk ta yüklenirler. Savaşçılar gibi, Krallar da aksiyon merkezlidir. Tüm operasyonu kumanda eden bir pozisyonda olmayı tercih ederler. Tüm dünyayı satranç tahtası gibi görürler. Diğerleri hareket ettirilmesi gereken parçalardır. Karar verici olarak birçok insanı etkilemekten hoşlanırlar. Pozitif yönde iken, kendi ve etrafı için iyi bir etki yaratabilendir. Sinerji oluşturabilir, büyük başarılar elde edebilir. Diğerlerinin gücünü almaz güç verir. Takipçi değil, yeni liderler yaratır. Negatif yönde, bencilce sonuçlar almak için, kukla oynatıcısı gibi insanlarla oynayan, hükümranlık estiren, despot, zalim bir insan olur. Tüm diğer rollerin tersine, Kral kendilerine tam olarak sahiptir. İçsel bir çatışmaları yoktur. Kendinden emindir. Kendinden şüphenin ne olduğunu bilmez. Diğer insanların iç dünyasını algılayamaz. Bu yüzden duyarsız olur ve bu durum diğerlerini rahatsız eder. Dominanttır. Alt rollerde olmak istemezler ama tekâmül gereği tüm diğer roller gibi, hayatı dilenci olarak ta, başkan olarak ta deneyimlerler. Çok belirgin, katı yüz çizgileri vardır. Kaslı belirgin çene yapıları vardır. Her şeyi bilen, yöneten bir yüz ifadesi vardır. Sanki ormanın korkusuz kralı gibi durur. Hayat yolunda ilerlerken, önceleri küçük grupların lideri olurlar. Büyüdükçe önemli başarılar elde ederler. Olgunlaştıkça daha düşünceli ve yaratıcı biçimde kumanda ederler. Yaşlandıkça, kendi güçlerinin yöneticisi olurlar ve güçlerini dünya çapında toplumun iyiliğine kullanırlar.

Bir ruh tipinden diğerine geçmek mümkün mü?

Bir ruh tipinden diğerine geçmek hiç kolay değil gerçekten. Ancak, her birimizde her ruh tipinden bir miktar var olduğunu düşünürsek, yumuşak geçişler yapmak mümkün olabilir. Az önce ruh tiplerinin izini sürme kararımın hikâyesini paylaşmıştım. Şimdi de bu iz sürme eyleminin beni getirdiği noktayı paylaşırsam, son birkaç senedir o kadar çok yazmaya odaklanmıştım ki, bunun yeterli bir 'hareket' olduğunu düşünüyor, faydalı bir iş yaptığım için mutlu da hissediyordum. Önceleri, bu durumun beni dış dünyada pasifleştirdiğini kabullenmekte çok zorlandım gerçekten. Ama sonra bir yüzleşme yaşadım. Kendi kişisel gelişim merkezimi açma isteğimi görüyordum ama ticari zorluklar, başarısızlık korkusu gibi etkenlerden dolayı bu isteğime uygun adımlar atmıyor ya da atamıyordum. Atabilsem, daha çok insana ulaşabilir, var olan enerjim azalacağına coşarak akmaya devam edebilir duygusunu yoğun hissetmeye başladım. Sözcüklerle dans edeyim derken yaşamla dansı azalttığımı algıladım. Sonuç olarak, Öğrenci - Bilgin ruh tipinden çıkıp Savaşçı ruh tipine geçmemin zamanı olduğuna kanaat getirdim. Bu kanaatimin güçlenmesinin diğer bir nedeni, o günlerde yaptığım Şamanik yolculuklardan bana 'akan' mesajlardı. Kaplan gibi, Kartal gibi Nagualler (erk hayvanları=rehber hayvanlar) çok sık görünür olmuştu. Hepsi de, beni hamle yapmaya yüreklendiriyordu. Hamle yapma kararı verdiğimde tüm engeller kalktı. Ve ben kendi mekânımda eğitim verirken buldum kendimi. Hâl böyle olunca, "ruh tipleri arasında geçişler mümkün müdür" sorumun cevabı şu sözcüklerle belirdi kendiliğinden: "ihtiyaç ve niyet birleşince ruh tipleri arasında geçişler zordur ama mümkündür".

Şimdi de sırasıyla, kısaca, renklerin, şekillerin ve sayıların sembolik anlamlarına odaklanabilir, böylece onlardan 'akan enerjiyi' algılama becerimizi güçlendirebiliriz. Dahası, görünenin ötesindeki görünmeyen hikâyeyi görebiliriz. Aşağıdaki bilgileri ezberlememize gerek yoktur. Zaten her şeyin sembolik anlamını ezberleme şansımız da yoktur. İhtiyaç halinde fikir edinmek için açıp okumak yeterlidir. Diğer yandan, bu bilgilerin amacı, şeylerin ötesini görmek için iyi bir başlangıç noktası vermektir. Araştırmak son derece önemlidir. Ancak yine de hedef, 'şeylerden' bize 'akan enerjinin' (mesajın) kalbimizde nasıl yankı bulduğuna bakmaktır. Bize bizimle ilgili veya belki hayata ilişkin ne anlam ifade ettiğini algılamak, bütünün iyiliğine olacak şekilde kullanmaktır. Önceki sayfalardan hatırlayacağınız gibi, başka türlü bir çalışma, aşırı bilgi ve aşırı analiz nedeniyle, kilitlenmeye yol açabilir. Böyle bir durum bu kitabın ruhuyla da çelişir zaten. Temel amacımız **'Hak**iki' olanı sahte olandan ayırt etmektir. Sonsuz yorumun içinde kaybolmak değildir. Her konuda olduğu gibi, bu konuda da esas abartmamaktır. Abarttığımız zamanlarda, bir süre yorumsuz bakmayı hedeflemek iyi bir seçenektir. (Zihinlerimiz bu kadar aktif iken bir imgeye, bir olaya yorum katmadan bakabilmek ayrı bir meziyettir. Zaman zaman bu yorumsuzluğa da ihtiyacımız olabilir)

Renklerin sembolik anlamları

Aşağıda kısaca tüm renklerin hangi duyguları sembolize ettiğine değineceğiz ama önce, psikolojik anlamlarına ilişkin örnekleme için Anadolu'daki kilimlerden söz edersek, pek çok köyde, kilim ve halı dokuyan kadınlar, kullandıkları desenlerle hüzünlerini, sevinçlerini akıtmakta, gelecek hayattan beklentilerini ve ahiret hayatına bakışlarını anlatmaktadır. Koyunlardan alınan yünlerin iplik haline getirilmesi ve doğal boyalarla renk verilmesi, ilmekle desenlerin oluşturulması vb. pek çok işlemle yıllardır süregelen kültürlerini yaşatırlar. Kullandıkları renklerin de belli anlamları vardır. Örneğin, zemin rengini oluşturan lacivert, gökyüzünün mavi olmasındandır. Kırmızı, tarihte bir bereket sembolü olan kınadan rengini almıştır. Kadınların kına yakınmasındaki sebep bereket beklentisidir. Kahverengi, bütün canlıların topraktan gelip toprağa dönecek olması ve canlıların besinlerini topraktan temin etmesini sembolize eder. Siyah hüzündür. Yaşlı kadınlar siyahı daha çok kullanır. Beyaz ise, genç kızların kilim desenlerinde daha sık kullandığı renktir. Sık kullanmalarındaki sebep beyaz rengin sevinci, hayattan beklentilerini ve gelin olma özlemlerini dile getirmesidir vb.

Şimdi kısaca renklerin anlamlarına odaklanabiliriz. Böylece, bir tablonun, bir desenin, bir odanın, giysinin, rüyanızda gördüğünüz baskın bir rengin vb. derin okumasını yapabilir, onlardan akan saklı hikâyeyi algılayabilirsiniz belki. Ardından, meraklıysanız eğer, onların geometrik şekillerine göre daha derinleşirken bulabilirsiniz kendinizi.

Beyaz: Arınmanın, saflığın, temizliğin, korumanın ve cesaretlendirmenin rengidir. Huzur ve sükunet verir. Rahatlık ve umut verir. Duygusal çalkantıları kaldırır. Hayatı dağınıklaşanların ihtiyaç duyduğu renktir.

Sarı: Coşkuyu arttırır, espri anlayışı, hafiflik, kişisel güç-cesaret, mantık, yaratıcılık, entelektüelliktir. Arkadaşlık, iyimserlik, idealizm ve umudun rengidir. Güzel güneşli yaz günlerini hatırlatır. Ayrıca, kıskançlık, hastalık, korkaklık, açgözlülük, sinsilik gibi enerjileri de sembolize eder

Turuncu: Yaratıcılığı, üretkenliği, hazzı, iyimserliği, hevesliliği, duygusal ifadeyi güçlendirir, tetikler. Bolluğu şefkati, sıcaklığı, uyumu sembolize eder.

Kırmızı: Fiziksel enerjiyi, yaşam enerjisini, dayanıklılığı, topraklanmayı, kendiliğindenliği, istikrarı, hız, güç, ısı, tutku, tehlike, kan, ateş, şiddet, öfkeyi simgeler.

Yeşil: Dengeyi, uyumu, sevgiyi, iletişimi, sosyalleşmeyi, doğayı ve kabullenmeyi destekler. Meditasyon u, sanatsal nitelikleri canlandırır. Doğanın rengidir. Sağlığı, gençliği, verimliliği, yenileşmeyi, şans ve parayı sembolize eder.

Mavi: Sakinliği, huzuru, sevgiyi, dürüstlüğü, kibarlığı, gerçeği, iç barışı, duygusal derinliği ve adanmışlığı arttırır. Güven ve uyumu sembolize eder. Sakin suyun rengidir.

İndigo: İçsel zihni, sezgiselliği, geniş kozmik bilinci ve akaşik kayıtları sembolize eder. Dolunaylı gökyüzünün rengidir.

Lacivert: Bilgi, güç ciddiyet, tamlık, bütünlük duygusu verir.

Pembe: Yumuşaklığı, aşkı, sevgiyi, feminenliği, genç kızlığı sembolize eder

Violet: Sezgileri, imgelemi, evrensel akışı, zihin beden ruh yüksek kozmik bilinçliliği ve doyumu, kendinin ve evrenin derin farkındalığını sembolize eder.

Mor: Kraliyetin, asaletin rengi olagelmiştir. Törenleri, spiritüelliği, gizemli âlemleri, kutsal bilgeliği ve aydınlanmayı sembolize eder. Ayrıca, zalimlik ve kibir anlamlarına da gelebilir.

Altın: Zenginliğin, imparatorluğun, gücün sürmesini, güneşin ve aslanın enerjisini, özgüveni ve cesareti anlatır. Altın, güneş ve eril enerjiyle ilişkilidir.

Gümüş: Madeni parayla ilişkilidir. Altın gibi zenginlik anlatır. Ay'ı, dişil enerjiyi, sezgi ve imgelem alemini sembolize eder.

Kahverengi: Toprağın rengidir. Tüm organik maddeleri, verimli toprakları, tohum ekmeyi, yeryüzüne bağlanmayı, istikrarı, gönül, yuva, konforu sadeliği, güvenilirliği sembolize eder.

Gri: Sonsuz yorumun rengidir. Siyah beyaz arasındaki tüm olasılıkları görmek içindir. Gri giymek özsaygı, soğukkanlılık, ağırbaşlılık ifadesidir. Emniyet, alçakgönüllülük, olgunluk, muhafazakarlık, yaşlılık, üzüntü, sıkıcılık hissini simgeler.

Siyah: Tüm renklerin karışımıdır. Bilinmezliğin sembolüdür. Şıklık, eğitimli olma, güç, cinsellik, zenginlik ve gizemin, ayrıca, yas tutmanın da rengidir. Korku, mutsuzluk, derinlik, yeraltını, ölümü sembolize eder.

Geometrik Şekillerin spiritüel anlamları

Yuvarlak: Yumuşaklık, sevgi, arkadaşlık, destek, koruma, şefkat duygularını simgeler.

Kare, dikdörtgen, piramit: Sağlamlık, güç, dayanıklılık, denge, güvenirlilik hissi verir.

Dikey şekil ve çizgiler: Güç, eril enerji, saldırganlık, cesaret, baskın, zalim, tehditkâr bir enerjiyi sembolize eder.

Yatay Çizgiler: Dinginliği, dişil enerjiyi sakinliği, zayıflığı, barışçıl olmayı, sessizliği, durağanlığı simgeler.

Yumuşak kıvrımlar: Ritim duygusu verir. Hareket, mutluluk, keyif, cömertlik, dişil enerjiyi simgeler

Keskin açılı çizgiler: Enerji, canlılık, gençlik, şiddet, öfke, hızlılık, dinamiklik, ve eril enerjiyi simgeler.

Seslerin-Notaların, titreşimlerin psikolojik etkileri

Açıkça söylemek gerekirse, bugüne kadar müzik dendiğinde, aklıma severek dinlediğim şarkılarla, hoşlandığım veya hoşlanmadığım müzik türleri gelirdi. Müziğin ruhuma dokunmasının sebebinin yalnızca tınısı ve ritmi olduğunu zannederdim. Oysa şimdilerde öğrendiğime göre, müzik yapılırken, enstrümanların La notasının(sesinin) 440 veya 432 hertz olarak akortlanmasına (tonlanmasına) göre, çıkan ses arasında fark varmış. Bu farka göre, 432 Hz evrenin titreşimiyle uyumlu olduğu için insanı daha sakinleştiriyor ve müziği ruhumuzda hissetmemizi sağlıyormuş. 440 Hz ile tonlanan müzik ise evrenin titreşimiyle uyumsuz olduğu için insani daha agresifleştiriyor ve müziği kulağınızda, beyninizde, zihninizde duymanızı sağlıyormuş. 440 Hz, dünya standardı olarak belirlendiği için genel olarak bu frekans kullanılıyormuş ama örneğin Vivaldi'nin 4 mevsimi 432 Hz ile tonluymuş. Herkese hoş duygular bırakmasının ve modasının hiç geçmemesinin bir nedeni de buymuş. Artık müzikle, frekansla terapiler yapıldığını düşünürsek, ses titreşimlerinin önemini anlamaya yeter herhalde. (Bu arada Hertz, ses frekans ölçme birimi olarak sesin saniyedeki titreşim sayısını göstermeye yarıyor. Fa notasının 348 Hz ile evrenin titreşimi ile en uyumlu ses olduğu biliniyor)

Titreşim konusuna bir de beyin dalgalarımız açısından bakarsak, EEG denilen aletlerin beyin dalgalarımızın değişik titreşim düzeylerini ölçmesi ve duygu durumlarımızı veya zihinsel aktivitemizi görünür kılması ilginçtir. Farklı kaynaklarda farklı rakamlara rastlasam da, araştırma sonuçlarıma göre: Beta dalgaları, saniyede 15-40Hz arası titreşen uyanık halimizi ifade ediyor. Alfa, 9-14 Hz arası hayal kurduğumuz, Teta, 5-8 Hz arası uyuyakaldığımız, Delta, 1-4Hz arası en derin uyku halimizin elektromanyetik dalgalarını anlatıyor. Meditasyon vb. yöntemlerle kendimizi Alfa veya teta düzeylerinde dingin tutarak, beyin dalgalarına egemen olunduğunda zihnin yaratıcılık sürecinin uzatılabildiği ve kas gücünü çalıştırır gibi beyin dalgalarının çalıştırılabildiği, böylece, enerjinin istenilen yönde harekete geçirilebildiği bilinmektedir. Dünyanın titreşiminin de, 7-8 Hz arasında olduğu ama son dönemlerde 12 Hz'e çıktığı söylenmektedir. Gezegenimizin frekansıyla uyumlu titreşimde olmak, bencillik vb. titreşimler yerine, sevgi titreşimleri yaymak her zaman önerilendir.

Bu arada, kokuların da tıpkı sesler ve renkler gibi bir dizi farklı frekansı vardır. Örneğin, Gül'ün 320 M Hz frekansıyla kokusu en etkili çiçek olduğu bilinir. Tam da bu nedenle Gül'ün aşkı sembolize ettiğine inanılır. Kısaca, beynimiz, beş duyunun verileri dâhil, her şeyi frekanslar halinde algılar. Her algı, frekansların beyin tarafından duyulara dönüştürülmüş halidir. Canlıların sahip olduğu frekans seviyeleri megahertz(MHz) olarak ölçülebiliyor. Örneğin, normal bir kişi 62-72 titreşirken, sağlığı tehdit altında olanlar 58 MHz, ölüme yakın olanlar ise 25 MHz olarak belirlenebiliyor.

Sayıların sembolik ve psikolojik anlamı

'Altın oran' kavramıyla ilk resim yapmaya başladığımda tanışmış, bu bilgiden çok etkilenmiştim. Öğrencilik yıllarımda matematiği sevmeyen ben, evrenin matematik üzerine kurulduğunu görünce epey şaşkınlık, bir o kadar da hayranlık duymuştum. Şimdi bu orandan kısaca söz edersek, Evrende var olan her şeyin, bir sayısal değere karşılık geldiğini ve bunların bir düzen içinde yer aldığını görürüz. Evrendeki bu sistem "altın oran" olarak adlandırılır. Bu oranı, hem doğadaki canlı – cansız varlıklarda hem de insanoğlunun ürettiği nesnelerde birebir görmek mümkündür. Hepsinde Fizik, Matematik, Metafizik bir arada gibidir. Toros Dağları'nın kıvrımından tutun da, kaşımızla gözümüz arasındaki uzaklığın birbirine oranına kadar, evren ciddi bir matematik kuralına göre işliyor. Örneğin, kar kristallerin kollarındaki kısa uzantılarla, uzunlar arasında her zaman altın orana uyan bir ölçü bulunur. Fillerin dişlerindeki sarmal yapılarda olduğu gibi, geyiklerin boynuzlarındaki çıkıntılarda da, 1,618'lik altın oran bulunmaktadır. Bu oran, doğada bir bütünün parçaları arasında gözlemlenen, yüzyıllarca sanat ve mimaride uygulanmış, uyum açısından en yetkin boyutları verdiği sanılan, en estetik, geometrik ve sayısal bir oran bağıntısıdır. Doğada en belirgin örneklerine insan vücudunda, deniz kabuklularında ve ağaç dallarında rastlanır. Platon'a göre kozmik fiziğin anahtarı bu orandır.

Konunun izini sürünce, bu orana, soyut diyebileceğimiz alanlarda da rastlamak mümkün görünüyor. Örneğin, mevsimlerin değişiminde de, sıcaklık-soğukluk derecelerinde de azdan çoğa doğru, çoktan aza doğru akan bir düzen, bir orantı vardır. Bu orantı, örneğin, kışlar çoğu zaman soğuk olurken bazen sıcak olarak kendini gösterir. Altın oranı psikolojik açıdan değerlendirirsek, insanların, ilişkilerin, ülkelerin vb. gelişimindeki sarmal döngülerde rastlanabileceğini söyleyebiliriz. Örneğin, evli bir çiftin hayat akışında bazen farklı gelişmeler olması altın oranla açıklanabilir. Çiftin ilişkisi çoğu zaman mutlu akarken, bazen tartışmalar yaşanabilir. Bu tartışmalar kişileri daha uyumlu olmaya yaklaştırabilir. Bu tartışmaların bir yıldaki olma oranı, iki-üç kez ise, bu evliliğin altın orana uygun bir gidişatı olduğu söylenebilir. Kısaca, insan hayatındaki monotonluğun kırılarak, güzel değişimlerle ilerliyor olmasını, hayat akışındaki altın oran olarak görmek mümkündür. Tam da bu nedenle, bazı tartışmalar için 'evliliğin tuzu biberi' gibi deyimler üretmiş olabiliriz.

Altın orandan çıkıp, sayıların gizemine doğru yola çıkarsak, çok fazla bilgiye, takvime, hatta çeşitli hesaplama teknikleriyle insanların kader programını bile anlamaya yarayan Numeroloji vb. ezoterik konulara rastlayabiliriz. Dolayısıyla, sayılar dünyasının sonsuza kadar genişleyebileceğini tahmin edersiniz. O nedenle biz burada sayıların sembolik anlamına kısaca değinmekle yetineceğiz. Böylece, sık karşılaştığımız rakamların bize ne anlatmak istediğini sezinlememiz kolaylaşabilir. Sayılara tek tek değinmeden önce, onlarla ilgili masalsı bulduğum bir anlatımı paylaşmak, sembolik anlamlarının akılda kalmasına yardımcı olabilir.

“Başlangıçta büyük bir hiçlik vardı. Bu hiçliğin içinde ise büyük bir potansiyel güç saklıydı. "O" vardı, " O" sıfırdı. Kendini görmek istedi ve her şey, o ilk noktadan, o ilk zerreden fışkırmaya başladı. Artık her şey ‘Bir’di. Yaşamı yaratmak için kendini tekrarlaması gerekti. Bir başka Bir'le birleşti. Dual evren yaratıldı. Yaşamın içindeki zıtlıklar ikinin içine gizlendi. Artık evren yaratılabilirdi. İki karşıt gücün birleşmesi yeni bir oluşum yarattı, bu üçüncü oluşum evrendi. Bir'in üçe yansıması bu şekilde oldu. Evren yaratıldı ve üç ile sabitlendi, üçgen oldu. Evren içinde yaratmak için dört temel güce ihtiyaç vardı. Su, hava, toprak ve ateş ile dörtgen oluşturuldu. Evren kaostan düzene dönmeye başladı. Mahşerin dört atlısı dünyaları oluşturdu. Bu dört elementi tamamlamak için, beşinci element insan, dört ile birin toplamı ile oluşturuldu. Dünya ve insan yaratılmış, adeta beş köşeli bir yıldız olmuştu. Yaratıcı, insana kendi özelliklerini emanet etti. Yukarı doğru tırmandığında O'na ulaşılacak, çalışmazsa tekâmül yasası gereği tekrar bedenlenecekti. Böylece ruhların tekâmül süreci başladı. İnsan ve Tanrı iç içe geçmiş ayrılmaz iki üçgen olmuştu. Üç sayısının iki defa tekrarı ile altı oluşturuldu. İnsanın nasıl tekâmül edeceği ise yedi ile belirlendi. Tüm ahenk bunun üzerine kuruldu. Kutsal üçgen ve düzeni oluşturan dörtgen ile yedi oluşturuldu. Tekâmülü sınamak için adaletli bir değerlendirme yapılması gerekmekteydi. Fiziksel düzeni denetlemek için dört sayısının iki defa tekrarı ile sekiz oluşturuldu. Değerlendirmenin sonu, bir sürecin bitişiydi. Bu, tamamlanma ve hikmete ulaşmaydı. Spiral yolun sonunda varılmak istenen son nokta vardı. Sekiz köşeli Adalet Yıldızı, Bir ile birleşerek dokuz oluşturuldu. Son noktaya gelinmişti. Birlik, hiçlikle buluştu, 1 ve 0 yan yana geldi. Ruhlar çıktıkları ana kaynağa dönmeye başladı. İlk dört sayının, ilk dört anlatımın toplamı olan On ile kâmil insan olundu.”

Şimdi bu masalsı anlatımın üzerine, tekrar sıfırdan başlarsak, Sıfır, sayı olmamasına rağmen, sayıların ilk sırasında yer alır. Boşluğu ve yokluğu ifade eder. Boşluk her yerdedir, uzayın uçsuz bucaksız derinli klerinde bütün nesnelerin aralarını doldurur. (Kendini Yönetme Sanatı adlı kitapta ‘boşluğun’ değeri hakkında geniş açıklamalar bulabileceğinizi hatırlatmış olayım) Metafizik anlamda da Sıfır, zaman ve mekân sınırlarının dışını ifade eder. Bu anlamda sıfır, her şeyle hiçbir şeyin bir ve aynı olduğu nokta olarak açıklanabilir. Bir sayının sağına konulunca her şeye, soluna konulunca hiçliğe doğru genişler.

Sayma sayılarının en küçüğü olan 1, benlik duygusunu ve başlangıçları sembolize eder. Tasavvufta ise tek, eşsiz ve benzersiz olan Yaratıcıyı simgeler. Evrende bir olgunun ortaya çıkması için başlangıç olması bir zorunluluktur. Başlangıç olmazsa, o şeyin varlığı fark edilemez. Doğumla beraber, bir başlangıç vardır. Arkasından onu tamamlayan olaylar, olgular, düşünceler gelir. Sistemler, felsefeler, teoriler, hayatlar oluşturulur. İşte böyle bir başlangıç, nesneleri sayma ihtiyacında da kendini göstermiş ve insan, saymaya 1 rakamıyla başlamıştır. (‘Hayatınızın Amacı Doğum Tarihinizde Gizlidir’ adlı kitaptaki anlamları da eklersek, 1 sayısı Yaratıcılık ve Güveni çağrıştırıyor)

2 sayısının sembolizminde akla gelen, evrendeki dualiteyi (ikilik, zıt kutupluluk) sembolize ettiğidir. İlk toplumlarda etraftaki en ulu kavramlar tekti; Dünya, Güneş, Toprak Ana gibi. Ancak erkeğin üremedeki rolünün ataerkil toplumlar tarafından ön plana çıkarılması, evrendeki dualitenin de ön plana çıkmasına neden oldu. Dünya/öteki dünya, Güneş/Ay, kadın/erkek, dişil/eril, sıcak/soğuk, gündüz/gece gibi ikilikler vurgulanmaya başlandı. (İşbirliği ve denge)

3 sayısı, dini inançlara, mitolojiye ve halk kültürünün birçok alanına yansıyan önemli sayılardan biridir. “Kapsayıcı sentez” olarak tanımlanan “3”, “başı, ortası ve sonu olan” ilk “gerçek sayı” olarak görülür. İlk geometrik şekil, 3 noktayla işaretlenen ve 3 çizgiyle çizilen üçgendir. Pisagor üçgeni, kozmik anlamda“ gelişmenin başlangıcı” olarak yorumlar. Çünkü dikdörtgen ve altı uçlu yıldız gibi geometrik figürler üçgenden elde edilebilir. 3,“Mükemmellik ve bütünlük sayısıdır. Sembolik değer olarak baba-anne ve çocuk şeklinde kutsal bir birleşim ve onun sonucu olan çocuğu ifade ettiği gibi, beden-can-ruh üçlemesi şeklinde insanı sembolize etmek için de kullanılmıştır. Sembolize edilen üçlü yapı, ilk Türk inançlarında ve Şaman inancında, gök-yer-yeraltı üçlemesi kutsallık kazanmış, örneğin, Hıristiyan inancında “Baba-Oğul-Kutsal Ruh” üçlemesine dönüşmüştür. (İfade ve Duyarlılık).

4 sayısının sembolizmi, birçok farklı şeyi ifade edebilir. Bir masayı düşündüğümüzde, en sağlam dengenin 4 ayak üzerinde olacağını hatırlarız. Birçok hayvan da 4 ayağı üzerinde durmaktadır. İnsan da emeklerken 4 ayağı üzerinde emekler. Böylece 4, sağlamlığı düşündürmüştür. Dilimizde var olan “dört elle sarılmak”, “gözünü dört açmak” gibi deyimler de yapılan işin sağlamlığını belirtir. Dört, ayrıca dört temel yön ile de ilgilidir. Böylece etrafımızın dört parçaya ayrıldığını kabul edebiliriz. Aynen “dünyanın

dört bucağı" deyiminde olduğu gibi… 4 sayısı, aynı zamanda dört elementi de (Ateş-Hava-Toprak- Su) sembolize eder. 4 ana yön, 4 mevsim gibi doğa olaylarını da eklersek, dört sayısı, dünyanın yapı taşı olarak da yer alır. Hıristiyanlıktaki haç, 4 İncil, İslam'daki 4 büyük melek, 4 halife bu sembolizmle ilgilidir. (İstikrar ve İlerleme)

5 sayısı, genelde yaşadığımız dünyayı ve beş duyusuyla insanı sembolize eder. Teozoflara göre günümüzdeki insanlık, 5. kök ırktır. 5, elimizdeki 5 parmaktan dolayı da önemlidir. 5 sayısı, 4 elementle de ilgilidir. Eski çağlarda 4 elementi bir arada tutan bir 5. elementin varlığı düşünülmüştür. Sembolizmde 5 köşeli yıldız, yaşamın sembolü olarak da kullanılmıştır. 5 vakit namaz, İslam'ın 5 şartı, 5 ile ilgili sembolizme örnek olarak verilebilir. (Özgürlük ve Disiplin)

6, Türk-İslam inanç sisteminin temel sayısıdır. İmanın şartı 6'dır. Yahudiliğin sembolleri arasında en önemli yeri "6 Köşeli Yıldız" işgal eder. Eşyalarda takım oluşturmada 6 sayısına uyulur. 6 sayısının evrensel bir özelliği de vardır. Çocukken bir kazadan dolayı kör olan Fransız Louis Braille, 1825 yılında 6 noktadan oluşan kabartma yazı sistemini bulmuş ve sisteme kendi adını vermiştir. Türkiye'de görme engelliler için kurulan yardım kurumuna da 6 Nokta Körler Vakfı adı verilmiştir. 6 sayısının ilk çağrıştırdıklarından biri de altıgen olan bal peteğidir. Eski çağlarda 6 sayısı zaman ve mekânın birimi olarak kabul edilirdi. Çünkü hem zamanın hem de mekânın devresel oldukları ve daire oluşturduklarına inanılırdı. Bir pergelle bir daire çizildiğinde, pergelin açısını bozmadan daire üzerinde 6 yeni daire çizilebilir. Bu yüzd en, zaman ve mekân birimleri 6 ile bölünür, 12 ay, 24 saat, 60 dakika, 60 saniye gibi veya bir dairenin 360 dereceye bölünmesi gibi. (Vizyon ve kabul)

7, İnsanoğlu var olduğundan bu yana gökyüzünü hep hayretle, şaşkınlıkla, sevgiyle ve korkuyla izlemiştir. Süreç içinde gökyüzünü, yeryüzündeki olayları etkileyen bir güç olarak görmüştür. Çıplak gözle baktığında Güneş, Ay ve gezegenleri fark etmiş ve zamanla bu 7 gök cisminin dünyadaki tüm olayları ve olguları belirlediğine dönük bir inanç oluşmuştur. Bu anlayış süreç içinde 7 sayısına "kutsallık" yüklemiştir. İlk uygarlıklarda "Yedi Gök İnancı" çok temeldir. Bu inanç zaman içinde karşıtı olan 7 kat yer kavramını da doğurmuştur. Bir inanç olarak 7 kat gök, birçok inançta, öğretide ve söylemlerde yer bulmuştur. Gökkuşağının 7 renk olması, güneş ışınlarının 7 renkten oluşması da vb. ilk insanlar üzerinde büyük bir etki bırakmıştır. Ezoterik öğretilerde 7 sayısı, Tanrı'ya açılan kapıyı simgeler. Birçok kutsal mekânlar, yerler, 7 sayısının gizemli anlayışına uygun 7'li sayısını içeren yapılar gerçekleştirmişlerdir. Doğada birçok nesne, 7'li yapılar göstermektedir. Örneğin gülün 7 taç yaprağı vardır, Ay kendi çevresinde ki döngüyü 7 günde tamamlar, çocukların dişleri genelde 7 ayda çıkar. 7, Bâtını öğretide tamamlanmışlık, olgunluk, anlamına da gelmektedir. Tapınaklar 7 kattan oluşmuştur. Her kat bir gezegeni simgeler ve her katın rengi farklıdır. 7 başlı yılan, inisiyatik yoldaki 7 zorlu sınavı simgeler. Aynı zamanda cehenneme iniş denilen inisiyatik deneyim sırasında inisiye adayının mücadele etmesi ve yok etmesi gereken negatif etkileri, nefsaniyetini simgeler. Eski öğretilere göre 7 (inisiye olmanın, olgunlaşmanın) sayısıdır. 7 olarak belirlenen duyular ruhun yönlerini ve içerdeki kutsal bedeni temsil eder ve işletilip geliştirilmelidir. Yedi duyu, yedi görev alanını simgeler: Canlılık, hissetme, konuşma, tatma, görme, işitme ve koklama… Ateş canlandırır, toprak hissettirir, su konuşturur, hava tat verir, sis görme gücü verir, çiçekler işitme gücü verir, güney rüzgârı koku getirir. (Güven ve Açıklık)

8, yedi kat gökyüzü inancının bir uzantısı olsa gerek, Yaratıcının katını temsil etmektedir. İslam'da, 8'in Cennet'i temsil ettiği de düşünülmüştür. Ayrıca 8 cennet ve 7 cehennem olduğu inancı da bu sembolizmle ilgilidir. Hıristiyanlıkta ise gökyüzü tahtını 8 melek taşır. Aynı inancın benzeri İslam'da da vardır. 8, aynı zamanda tutulan yolda sonuna gelmeyi, mükemmelleşmeyi de ifade eder. Budizm'deki 8 yapraklı lotus çiçeği de 8 aşamalı bir sistemin sembolüdür. Budist inancına göre acıdan ve ıstıraptan kurtulmak için 8 aşamalı yol (gerçek bilgi, iyi niyet, gerçek söz, gerçek hareket, namuslu kazanç, gerçek çaba, gerçek dikkat, gerçek dalmak/toparlamak) izlenmelidir. (Bolluk ve Güç9, eski sembolizmde bir bitişi göstermektedir. Zaten tek haneli sayıların sonuncusudur. 9, 3'ün karesi olduğundan da bir erişilen noktayı, tamam olmayı göstermektedir. Simgesi 9 köşeli bir yıldızdır. 9, tamamlanmayı simgelerken, sonun olduğu yerde yeni başlangıçların olmasını da haber verir. 9, bilgeliği, ahlaki değerleri ve verimliliği simgeler. Noel Baba'nın 9 Ren geyiği vardır. Tarotta 9 sayısı, Ermiş'tir. Başak burcu tarafından yönetilen Ermiş, sezgi ,yalnızlık ve ruhsal aşkı simgeler. Beethoven, Schubert, Bruckner ve Mahler – hepsi de 9 senfoni tamamladıktan sonra ölmüştür. İnsanın hamileliği 9 ay sürer. (Bütünlük ve Bilgelik)

10, en eski zamanlardan beri belki de ilk dört sayının toplamı olmasından ötürü mükemmelliği temsil ediyordu. (1+2+3+4=10) İki elin parmaklarının sayısı olması da tamlığı ve mükemmelliği gösteriyordu. Musa'ya gelen 10 emrin de bu sembolizmle ilgisi vardır. Mayalarda 10 sayısı bir destenin sonu olduğu için sonu da sembolize etmekteydi. Ancak her kültürde olduğu gibi bu bitiş, aynı zamanda bir başlangıcı da göstermekteydi. 10, Pisagorculara göre en yüce sayıdır. Pisagor, 10 sayısının, sayının doğası olduğunu söylemiştir. Çünkü bütün uluslar, 10'a koşar ve ulaştıklarında tekrar 1'e dönerler. 10, hem sema hem de Dünyadır. Güç veren, onur ve saygı kazandıran Tanrısal bir sayıdır. Bütün sayıları içeren sayıdır.

10 rakamı ile tüm sayılardan söz etmiş olsak ta, daha birçok sayının özel sembolik anlamı olabileceğini bilsek te, burada 12 ve 40 sayısını da kısaca eklemek faydalı olabilir.

12 sayısının gizemi, gökyüzündeki 12 yıldız grubundan (burcundan) geliyor; ama bu sayının asıl özelliği; 2, 3, 4 ve 6 rakamları ile bölünebilmesi ve eski çağlarda en çok kullanılan sayı birimi olmasıdır. 12 sayısı, bugün bile 'düzine' adıyla sayı birimi olarak kullanılırken; katları olan 24, 60 ve 360 da zaman ve açı birimleri olarak kullanılıyorlar. 1 yılda 12 ay vardır. Astrolojide 12 burç vardır. Çin takvimi, 12 hayvanlıdır. Yunan mitolojisinde Olimpos dağında 12 büyük tanrı vardır (Zeus, Hera, Athena, Apollon, Artemis, Hermes, Hephaistos, Hestia, Ares, Aphrodite, Demeter, Poseidon). Hz İsa'nın 12 havarisi vardır. Şia da, Bektaşilikte 12 imam vardır vb.

40 sayısı, tasavvufi terminolojide "olgunlaşma" sayısıdır. Abdalların sayısı genelde 40 olarak belirtilir. Bunların 22'sinin Şam'da 18'inin Irak'ta ya da 22'sinin erkek 18'inin kadın olduğuna inanılır. Alevilik ve Bektaşilik geleneğinde dört kapı ve 40 makamla kulun Tanrısına yaklaşacağı inancı vardır. İnanışa göre bu 40 makamdan biri dahi eksik olursa ibadet tam olmaz. Yunus Emre, Taptuk Emre'ye 40 yıl hizmet etmiştir. Özellikle dünyayı idare eden ve 40'lar olarak bilinen halk erenleri tasavvufta çok anılır. Nefs terbiyesi için çekilen inzivanın 40 gün sürmesi, 40 sayısının tasavvufî açıdan önemine işaret eder. Eski Türk inanışına göre ruh fizikî bedeni 40 gün sonra terk eder. Türk destanlarında kırk sayısı çok yer alır ve kırk yiğitler, kırk kızlar epeyce geçer. Hikâyelerde ve masallarda kırk gün ve kırk gece düğünler, kırk haramiler, kırk satır ve kırk katır çok geçer vb.

Mitler ve Sembol ilişkisi

Mitler ve simge ilişkisini Freud ve öğrencisi Jung farklı bakış açıları ile yorumlarlar. 'Freud: bilinçaltını, bilincin bir uzantısı olarak görmesine karşılık, Jung tam tersine, esas olarak öncelikle bilinçdışını alır; bilincin ise bilinçdışında gelişip, onun bir uzantısı olarak ortaya çıktığını savunur. Bilinçdışı da, insanlığın en eski çağlarından beri geçirdiği deneyimlerin ve düşünsel süreçlerin dil, din, ırk, vb. gözetmeden ortak olan kolektif bir birikimidir. Böylece Jung, bu imajların, insanların ortak malı olduğunu ve rüyalar kadar, eski dönemlerde ortaya çıkan mitlerin de özünü oluşturduğunu öne sürer.

Örneğin, kadın ile ilgili ilk imgeye kadar indiğimizde karşımıza çıkan ilk imge 'ana tanrıça' imgesidir ve ana tanrıça mitine tarihte bir dizi güçlü simge/sembol eşlik eder. Ana tanrıça simgeciliği Asya'da Umay adı ile anılırken Sibirya'dan Malta'ya, doğudan batıya yayılım göstermiş, dünyanın her bir bölgesinde tapınım görmüştür. Anadolu'da ise Artemis ve Kibele olarak anılmıştır. Dünyanın birçok yerinde gördüğümüz Ana Tanrıçanın doğurgan gücünün yansıtıldığı ve bu gücü içinde taşıdığına inanılan tanrıça heykelcikleri, özellikle kutsal törenlerde kullanılmaktaydı. Tören esnasında birer sembol haline gelen heykelciklerdeki büyüsel gücün kadınlara geçtiğine inanılırdı. Yeniden doğma isteği ile bu heykelcikler mezarlara ölülerle birlikte gömülürlerdi. Bu heykelcikler, bereketi arttırması için tahılların içine konmuş, ana rahmini simgeleyen mağaranın en gizli noktalarında tapınım için kullanılmışlardı. Doğal olarak bu tanrıça simgelerinin hepsinin belli hikâyeleri vardı ve ayinler sırasında mitsel simgeleriyle anlatılmaktaydılar. Toprağın ana, ölümün ve gömülmenin de ana rahmine dönüş olduğu fikri insanoğlunun kaderi ile ilgili mitolojik ve dinsel bakışı yansıtmaktaydı. Doğum, hayat, ölüm, yeniden doğuş, tohum ekme, ürünün büyümesi, hasat ve kış boyunca ölüm biçiminde bir döngü izlemekteydi. 'Eski çağlarda yaşayanlar, her yaratılışın, evren doğumun (kozmogoni) yansıması olduğuna inanırlardı. Buna göre, her yaratılış, hayatın kendisinin ilahi yaratılışının bir tekrarı idi. Bitkilerin ve ürünlerin her ilkbaharda yeniden yaratılışı, hayatın yeniden başlayacağını gösterdiğinden, zamanın yeniden doğuşunun simgesiydi. Bu simgesel durum genellikle tanrıçaların ellerinde taşıdıkları meyvelerle

anılmıştır. Bu meyvelerden en önemlisi 'Nar'dır. Nar, bereketin sembolü olan bir meyvedir. Nar tek bir parça olarak gözüken ancak içi yüzlerce parçadan meydana gelen bir yapıya sahiptir. Bu oluşum mitolojide 'üreme' ile özdeşleştirilmiştir. Bu yüzden yumurtanın sonsuz bölünme potansiyelini temsil eder.

Sonuç olarak, eski çağların yeryüzündeki izleri silinse de, bu bilgiler, mitolojilerle günümüze dek taşınmıştır. Sembollerin tarih sahnesine çıkma nedeni mitolojilerdir. Çünkü mitolojiler sembollerin üretilmesine sebep olmuşlardır. Yüzyıllar boyunca hiç kaybolmadan günümüze dek gelen bu semboller, ilk ortaya çıktıkları uygarlıklardaki yaşam ve hayata bakışın nasıl olduğunu gösterirler. Günümüzdeki süsleme sanatlarında yer alan birçok sembolün kökenine indiğimizde, ortaya çıktıkları uygarlıklarda ne gibi işlevler yüklendikleri anlaşılır. Mitolojilerin en büyük özelliklerinden biri, gözle görülüp takip edilemeyen mikrokozmik olayları anlatmasıdır.

Tarih öncesi dönemlerde eşleştirme ve karşıt prensiplerin birlikte gösterilmesiyle oluşturulan bu kurguların sonraki yıllarda da tekrarlanarak sürdüğüne bakarsak, hepsinin arasında çok güçlü sembolik bağların olduğu anlaşılır. Mircae Eliade 'Simgenin, efsanenin, imgenin hepsinin, manevi hayatın özüne ait olduklarını; bunları gizlemenin, geriletmenin mümkün olduğunu, ancak asla yok edilemeyeceklerini' söyler.

Şimdi artık, Jung'un arketiplerine odaklanırsak, sembolizm konusunda yeterli donanıma ulaşmış olabiliriz.

Sembol olarak Destek Arketipler ve Aşama (Kahraman) Arketipinin Niteliği

Jung'a göre her bireyin, kendi özel geçmişi vardır, ama hepimizde ortak olan daha büyük bir resim de vardır. Bu daha büyük resim, öğrenerek edinilmez. Onlar (arketipler= prototipler=ilk örnekler) doğuştan bütün insanlarda var olan **ruhsal kalıplardır**. Jung, gelişim sürecinde farklı arketiplerin birbirleriyle iletişime geçtiğini ve arketipsel evreleri anlamanın, ruhun nasıl geliştiğini anlamamıza yardımcı olabileceğini düşünür. Platon ve Augustinus'un idelere (düşünce ve fikirlere) yüklediği anlam Jung'un arketiplere yüklediğinden çok da farklı değildir. İdeler, tıpkı arketipler gibi değişmezdirler ve bütün zihinlerde ortaktırlar. Örneğin, önceden herhangi bir idesine sahip değilsek, bir daireyi düşünemeyiz. Düşünemediğimiz için de onu var edemeyiz. Öyleyse düşündüğümüz ve var ettiğimiz şeyler bizde **ilk örnekleri** olan şeylerdir. Bütün bu arketipler bizi etkiler, üzerimizde iz bırakır ve bizi büyüler. Onlar bilinç dışıdır. Dolayısıyla "varoluş öncesi bir biçim" olarak tanımlanırlar. Psişenin (kişiliğin tümünün, ruhun) kalıtımsal yapısının bir parçası oldukları için her yerde ve her zaman belirebilmektedirler. Bireyler günlük hayatlarında arketiplerin varlığından doğrudan haberdar olmazlar. Arketipler, rüyalarda, masal, mitos gibi anonim edebiyat eserlerinde ve sanatçıların ürünlerinde ortaya çıkarlar. Bu açıdan rüyaları ve çeşitli sanat eserlerini inceleyerek arketipler hakkında bilgi elde edebiliriz. Örneğin, Kahraman (aşama) arketipinin izlerini bulmak için edebiyat ürünlerini incelediğimizde aşağıdaki özelliklerle karşılaşırız:

Pek çok halk hikâyesinde ve masalında, masal kahramanı yurdundan ayrılıp yola çıkar. Az gider-uz gider- dere tepe düz gider, sonunda çok uzak bir ülkeye varır. O uzak ülkede kahramanın başından pek çok macera geçer. Sonunda kahraman bir ödül alarak ülkesine geri döner. Döndüğünde ise, hem sosyal açıdan hem de psikolojik açıdan eskiye oranla daha da gelişmiş durumdadır. Uzak ülkeden getirdiği ödül ise, bu değişimi sembolize etmektedir. Uzak bir ülkeye gitmek, orada bir takım esrarengiz güçlerle tanışıp 'aşama' geçirmek ve bir ödülle geri dönmek motifini pek çok ülkenin masallarında, bazı bilge kişilerin öykülerinde görmek mümkündür. Tüm bu masallarda gidilen uzak ülke, kendine özgü kuralları olan esrarengiz bir yerdir ve masal kahramanı orada birtakım kişilerle tanışır. Bu kişilerle tanışması, uzlaşması, zorlukları yenmesi ve kötülüklerle başa çıkması kahramanın aşama geçirmesini sağlamaktadır. Burada söz konusu olan aşama, sosyo-ekonomik ve psikolojik yönden genel bir gelişmedir. Bu gelişmeden sonra, kahramanın, edindiği tecrübeleri toplumla paylaşma aşaması gelir. Paylaşmadığı takdirde durağanlaşır, eylemsizliğe düşer.
Genel olarak büyük arayışlar, keşifler, kurtuluşlar ve büyük eylemler kahraman (aşama) arketipi ile ifade edilir. Kahraman bilinçdışını aşıp kişiliğini bütün olarak gerçekleştirmeyi amaçlar. Benlik arketipi,

bilinçdışında elde edilmesi zor bir hazine gibidir. Mitolojideki devler ve ejderhalar ile yüzleşip zor bir mücadeleden sonra onu yenen kahraman gibi, birey de gölgeleriyle yüzleşmeli ve bütünlük haline ulaşmalıdır. (Arketipleri daha ayrıntılı incelemek isteyenler, Dr. Psikolog Ümit Akçakaya'nın youtube videolarından faydalanabilirler)

Arketipler, birer davranış kalıbı ya da imgeler olup, maddi dünyada fiziksel varlıkları yoktur. Arketiplerin hem olumlu hem olumsuz yönleri vardır: Örneğin, anne arketipi, besleyici tanrıçayı içerdiği gibi kendi çocuklarını yutan vahşi bir domuzu da içerir.

Gerçek dünyada bir karşılığı bulunduğunda bu belirsiz imgeler sanki canlı varlıklara dönüşürler ve kişiliği etkilerler. Sınırsızdırlar. Yeryüzündeki olay, nesne ve olgular kadar çokturlar. Fakat Analitik Psikolojide en çok sözü edilen arketipler: yüce ana, mana(ruhsal güç), gölge, persona, anima/ animus, benlik, ihtiyar bilge adam ve az önce konu ettiğimiz, kahraman (aşama)dır.

Anne Arketipi: Hepimiz içinde ya bir anne ya da anne yerine geçen bir figürün yer aldığı bir ortamda yetiştik. Güçsüz bebeklerken bizi besleyen kişi ile bağımız olmaksızın yaşayamazdık. Bu yüzden anne arketipi "annelik" ilişkisini tanımamızı sağlayan doğuştan gelen bir yeteneğimiz. Jung, bu arketipi dünyada, belirli bir kişi üzerinde –çoğunlukla kendi annelerimiz- yansıtma eğiliminde olduğumuzu söyler. Çevrede bu arketipi yansıtacak belli bir kişi bulamadığımızda bile, bu arketipi kişileştirerek bir mitolojik "roman" karakteri haline dönüştürmeye çalışırız. İşte oluşturulan bu karakter arketiptir. Anne arketipi ilkel ana ya da mitolojideki toprak ana ile sembolize edilir. Dini inançlarda Havva ve Meryem'le ilişkilendirilir. Daha kişisel sembollerde ise kilise, ulus veya bir orman ya da okyanus gibi besleyici olduğu düşünülen kavramlarla ilişkilendirilir. Jung'a göre, zihnindeki anne arketipinin ihtiyaçları gerçek annesi tarafından karşılanamayan bir kişi, ileriki yaşamında kilisede huzur aramaya veya kendini anavatanıyla özdeşleştirmeye, Meryem ana figürünü imgelemeye ya da denizde yaşamı seçmeye eğilim duyacaktır

Mana: Öncelikle şu anlaşılmalıdır ki, bu arketipler, Freud'un içgüdüleri gibi biyolojik değillerdir. Daha çok ruhsal isteklerdir. Örneğin, eğer rüyanızda uzun cisimler gördüyseniz, Freud bunların phallus'u ve nihayetinde seksi sembolize ettiği yorumunu yapabilir. Fakat Jung'a göre, açıkça bir penis gördüğümüz rüyalar bile doyurulmamış bir seks ihtiyacından daha farklı şeylere işaret ediyor olabilir.

İlkel topluluklardaki phallic sembollerin doğrudan seksle ilgili olup olmadıkları şüphelidir. Bunlar genellikle manayı, yani ruhsal gücü (dinsel, büyüsel gücü) sembolize ederler. Bu semboller özel zamanlarda canlandırılarak toprağı bereketlendirmek, mahsulleri ya da balıkları artırmak veya birini iyileştirmek için çağrılmaktadırlar. Penis ve güç, semen ve tohum, gübre ve bereket arasındaki bağlantı birçok kültür tarafından anlaşılmıştır.

Gölge: Jung'a göre seks ve yaşam içgüdüleri 'gölge' adını verdiği arketipin bir parçasıdır. İhtiyaçlarımızın hayatta kalma ve üreme içgüdüleriyle sınırlı olduğu, kendimizin bilincinde olmadığımız, ilkel insandan, "hayvan" geçmişimizden gelen bir parçasıdır. Gölge, egonun karanlık yüzüdür. Potansiyel kötülüğümüz genelde burada saklanmaktadır. Gerçekte gölgenin bir etiği yoktur; iyi ya da kötü değildir, tıpkı hayvanlardaki gibi. Bir hayvan yavrularını hem şefkatle sevme hem de avlarını yemek için vahşice öldürme yeteneklerine sahiptir. Ama ikisini de yapmayı seçmez. Ne isterse onu yapar! O "masumdur." Fakat bizim insani bakış açımızdan, hayvanların dünyası vahşi ve acımasız görünür. Bu yüzden de 'gölge', kişiliğimizin itiraf edemediğimiz, bastırdığımız yanlarının saklandığı bir çöp kutusu haline gelir. Kokuşmaması ve sıkıntı yaratmaması için üzerinde çalışma ihtiyacımız olan bir konudur.

Gölgenin sembolleri, yılan, ejderha, canavarlar, (itici bulduğumuz, sevmediğimiz hayvanlar) ve şeytanlardır. Gölge, çoğu zaman bir mağaranın ya da su dolu bir havuzun; kolektif bilincin girişinde bizi bekler. Rüyamızda şeytanla mücadele ettiğimizi gördüğümüzde, mücadele ettiğimiz yalnızca kendimizdir. Kısaca, gölgeler, kişiliğimizin asla dışa çıkmamış – korktuklarımızı değil, hiç tanımadığımız yönlerimizi temsil eder. Bu hayvanlardan korkma nedenimizin bize öğrenmek istemediğimiz dersler vermeleri olduğu veya kaybedeceğimiz ya da kazanmak istemediğimiz şeyler nedeniyle olduğu da söylenir. Korkarız, çünkü bize ait bir şeyler söyleyebilir, kendimizle ilgili yüzleşmek istemediğimiz gerçekleri suratımıza vurabilirler.

Persona: Persona sosyal görüntümüzü temsil eder. Persona sözcüğü person –kişi ve personality –kişilik sözcükleriyle bağlantılıdır ve Latincede maske anlamına gelen mask sözcüğünden gelmektedir. Persona kendinizi dış dünyaya göstermeden önce taktığınız maskedir. Her ne kadar bir arketip gibi başlasa da, onun farkına vardıktan sonra kolektif bilinçaltından en uzak olan yanımız olduğunu görürüz. Persona, toplumun bizden istediği rolleri yerine getirirken hepimizin vermek istediği "iyi imajdır. Fakat bu aynı zamanda insanların düşüncelerini ve davranışlarını yönlendirmek için kullandığımız "yanlış imaj" da olabilir. En kötüsü de bunu asıl doğamız zannedebilmemizdir. Bazen nasıl görünmek istiyorsak öyle olduğumuza inanırız.

Anima ve Animus: Hayatta oynamak zorunda olduğumuz dişi ya da eril rol kişiliğimizin –persona'nın bir parçasını oluşturur. Pek çok insan için bu rol, fiziksel cinsiyetle belirlenmektedir. Fakat Jung da Freud, Adler ve diğerleri gibi, biseksüel bir doğaya sahip olduğumuzu hissetmiştir. Yaşamımıza bir fetus olarak başladığımızda, farklılaşmamış cinsel organlara sahiptik. Bunlar ancak zamanla ve çeşitli hormonların etkisiyle dişi ya da erkek halini almıştır. Aynı şekilde bir bebek olarak sosyal yaşamımıza başladığımızda, sosyal açıdan ne erkek ne de dişiydik. Fakat neredeyse eşzamanlı olarak -pembe ve mavi kurdeleler gibi şeylerle – bizi yavaş yavaş erkeğe ya da kadına dönüştüren toplumun etkisine girmişizdir.

Günümüz toplumunda, hâlâ bu geleneksel beklentilerin izlerini taşırız. Kadınların daha şefkatli ve daha az agresif olmaları, erkeklerin ise güçlü ve duygusal açıdan dayanıklı olmaları beklenir. Jung'a göre bu beklentiler bizim potansiyelimizin ancak yarısını geliştirebildiğimizi gösterir. Bu yüzden kadınlar eyleme geçemeyen, pasif insanlar olurken, erkekler duygularını bastıran insanlar haline gelirler.

Anima, erkeklerin kolektif bilinçaltındaki dişi yanı, animus ise kadınların kolektif bilinçaltındaki eril yanı temsil etmektedir. Anima anlık ve sezgisel davranan genç bir kız, ya da bir cadı veya toprak ana olarak kişileştirilebilir. Genellikle derin duygusallık ve hayal gücüyle bağdaştırılır. Animus yaşlı, bilge bir adam, bir sihirbaz, ya da çoğu zaman birden çok erkek olarak kişileştirilebilir ve bu figür genelde mantıklı, gerçekçi ve tartışmacıdır. Hayalleri gerçekleştirme gücüdür.

Anima ya da animus genel anlamda kolektif bilinçaltıyla iletişim kurmamızı sağlayan arketiptir. Aynı zamanda aşk yaşamımızın büyük bir bölümünden de sorumludur. Biz, bir antik Yunan efsanesinde söylenildiği gibi, karşı cinste diğer yarımızı, Tanrıların bizden aldığı diğer yarıyı, ararız. İlk görüşte aşık olduğumuzda bu, zihnimizdeki anima ya da animus arketipine oldukça uyan biriyle karşılaştık demektir.

Benlik: Jung'a göre, yaşamın amacı Benliği tanımaktır. Benlik, tüm karşıtlıkların ötesine geçişi ve kişiliğimizin her yönünün eşit olarak sergilenmesini temsil eder. Artık ne kadın veya erkek, ne ego veya gölge, ne iyi veya kötü ne bilinçli veya bilinçsizizdir. Tüm bunları birlikte yaşarız. Hem bir birey, hem de yaratılışın bütünlüğüzdür ve ikisi de değil. Bunu zihnimiz için daha dengeli bir pozisyon olarak düşünebiliriz. Örneğin, gençken, egoya yoğunlaşır ve kişiliğin önemsiz detayları hakkında hayıflanırız. İleriki yaşlarda ise, herkese, tüm hayata, hatta evrene daha fazla yakınlaşırız. Benliğini tanıyan bir kişi daha az bencil olur. **Benlik**, kişiliğin nihai birliğidir. Çember, haç ve Jung'un da pek çok kez resimlediği mandala figürleriyle sembolleşmiştir. Mandala, meditasyonda, dikkati merkezde yoğunlaştırmak için kullanılan bir çizimdir; bu bir geometrik figür gibi olabileceği gibi renkli camdan bir pencere de olabilir. Benliği en iyi temsil eden kişilikler, mükemmelliğe ulaştıklarına inanılan Peygamberlerdir. Diğer yandan, Jung, mükemmelliğe gerçek anlamda ancak ölüm anında ulaşılabileceğini düşünmüştür.

Burada Hint inanışlarından da söz edersek, bu inançta dış dünyaya maya –illüzyon (yanılsama)- adı verilir ve Tanrının rüyası ya da Tanrının dansı olarak düşünülür. Onu yaratan Tanrıdır, fakat kendi başına bir gerçekliği yoktur. Kişisel egolarımız, kişisel ruhlarımız da ilüzyonun bir parçasıdır. Gerçekte tek ve ' Bir' olan Tanrının birer uzantısıyızdır. O, kimliğini unutarak hem tamamen ayrı ve bağımsız olmuş, hem de 'Biz' olmuştur. Öldüğümüzde uyanır ve başlangıçtaki gibi 'Tanrı' olduğumuzu fark ederiz. Hayal kurduğumuzda ya da meditasyon yaptığımızda kişisel bilincimizin derinliklerine iner, gerçek Benliğimize, kolektif bilince daha çok yakınlaşırız.

Diğer arketipler: Jung, arketiplerin basitçe listeleyip ezberleyebileceğimiz belli gruplara ayrılmadığını ve sabit bir sayılarının olmadığını söylemiştir. Bunlar iç içedir ve gerektiğinde birbirleri içinde kolaylıkla eriyebilirler. Yine de Jung, diğer belirgin arketiplere şu örnekleri vermiştir:

Anne arketipinden başka **Baba arketipi**, genellikle bir rehber ya da bir otorite figürü olarak sembolize edilir. A**ile** arketipi, kan bağını ve bilinçli nedenlerden daha derinlere inen bağları temsil eder. **Çocuk arketipi**; mitoloji ve sanatta çocuklarla, özellikle bebekler ve diğer küçük yaratıklarla temsil edilr. Çocuk, geleceği, oluşu, yeniden doğuşu ve kurtuluşu sembolize eder. Batılılar, kış dönümündeki Noel'de İsa'nın doğuşunu kutlarken, bu dönem, güneşin kendilerine yeniden dönüşünü kutlayan kuzeydeki ilkel kültürler için de geleceği ve yeniden doğuşu temsil eder.

Çoğu arketip öykü karakteridir. **Kahraman** bunların başlıcalarındandır. O mana –güç kişiliğidir ve kötü ejderhaları yenen kişidir.

Kahraman, sık sık bakireyi kurtarmak için yola çıkar. Bakire arketipi, saflığı, masumiyeti ve tecrübesizliği temsil etmektedir. Kahramana, yolunda **yaşlı, bilge adam** rehberlik eder. O animusun bir biçimidir ve kahramana kolektif bilincin doğasını gösterir. **Karanlık baba** arketipi, gücün karanlık yüzünü simgeler. Ayrıca, **hayvan** arketipi, nsanlığın hayvan dünyasıyla ilişkilerini temsil eder. Kahramanın sadık At'ı buna bir örnek olabilir. Yılanlar da çoğu zaman hayvan arketipinin sembolü olmuşlardır ve oldukça zeki oldukları düşünülür. Sonuçta hayvanlar doğalarına bizden çok daha yakınlardır.

Hakkında konuşulması daha güç bazı arketipler de vardır. **İlk adam** bunlardan biridir ve dinlerde Âdem'le sembolize edilir. Bir diğeri **Tanrı** arketipidir; evreni anlamaya, olanlara bir anlam vermeye, her şeyi bir amacı ve bir yönü varmış gibi görmeye olan ihtiyacımızı gösterir. **Hermafrodit** ise, arketip olarak, hem dişi hem erkek, karşıtlıkların birleşimini temsil eder.

İnsan aklının dinamikleri

Jung, bize 3 temel ilke sunmuştur. Bunlardan ilki Karşıtlıklar İlkesi'dir. Her istek hemen bir karşıtına da işaret eder. Örneğin, eğer içimde iyi bir düşünce varsa, derinlerde başka bir yerde karşıt bir kötü düşünce de bulunmaktadır. Aslında temel nokta şudur: İyilik anlayışına sahip olabilmem için, bir kötülük anlayışım da olması gerekir, tıpkı yükselişlerin düşüşler olmadan, siyahın beyaz olmadan var olamayacağı gibi. Jung'a göre, zihnin gücünü yaratan karşıtlıklardır. Bu, bir pilin artı ve eksi uçlarına ya da bir atomun bölünmesine benzer. Enerjiyi yaratan zıtlıklardır; güçlü bir zıtlık güçlü enerji, zayıf bir zıtlık zayıf enerji ortaya çıkarır.

İkinci ilke, Eşitlik İlkesidir. Zıtlıktan doğan enerji her iki tarafa da eşit bir şekilde dağıtılır. Jung buna örnek olarak 10-11 yaşlarında başından geçen bir olayı anlatır: "O yıllarda zaman zaman yaralanmış, kötü durumdaki orman hayvanlarını iyileştirmeye çalışıyordum. Fakat korkarım bunu yaparken sık sık onlara daha çok zarar vermiştim. Bir keresinde yavru bir kuşu iyileştirmeye çalışıyordum. Fakat onu kaldırırken bir an onu elimle ne kadar kolayca ezebileceğimi düşündüm ve sarsıldım. Bu düşünceden hiç hoşlanmamıştım, ama düşünce yadsınamaz biçimde oradaydı. Yani o yavru kuşu elime aldığımda, ona yardım etmeye yönelik bir enerjim vardı, ama aynı zamanda içimde onu ezmek için de eşit miktarda bir enerji vardı. Ben kuşa yardım etmeye çalıştım ve enerji birtakım davranışlara dönüşerek yardım eylemini oluşturdu. Peki ya diğer enerji? Ona ne oldu?"

Bu noktada diğer enerjiye karşı tutumunuz önemlidir. Eğer bu isteği kabullenir, onunla yüzleşir ve bunun bilincinde davranırsanız, bu enerji, zihninizin genel anlamda gelişmesini sağlar; diğer bir deyişle büyürsünüz. Bu durum farkındalığının farkında olmaktır. Ama bunun yerine, bu kötü isteği hiç bir zaman duymamış gibi davranırsanız, onu inkar eder ve bastırırsanız, enerji bir "kompleks" in oluşumunda kullanılacaktır. Kompleks, bir konu etrafında biriken bastırılmış düşünce ve duygular kalıbıdır. Eğer bir an için de olsa kuşu ezme fikrinin aklınızdan geçtiğini inkâr ederseniz, bu düşünceyi Gölgenin (karanlık yanınızın) önerdiği bir biçime sokabilirsiniz. Sorun işte buradadır: Eğer tüm yaşamınız boyunca yalnızca iyiymişsiniz gibi davranırsanız –sanki yalan söylemeye, aldatmaya, çalmaya ve öldürmeye kapasiteniz yetmiyormuş gibi – 'her iyilik yapışınızda' diğer yanınız, Gölgenin etrafında bir kompleks içine girer. Bu kompleks kendine göre bir yaşam yaratmaya başlayacak ve sizi ele geçirecektir. Bir anda kendinizi küçük yavru kuşların üzerinde zıpladığınız karabasanlar görürken bulabilirsiniz. Eğer uzun sürerse, kompleks sizi yenebilmekte ve size sahip olabilmektedir.

Son ilke, Entropi İlkesidir. Bu, karşıtlıkların bir araya gelme eğilimidir, böylece enerji azalabilir. Jung, bu

fikri fizikten almıştır; Entropi tüm fiziksel sistemlerin bir sona doğru işlemeye olan eğilimine verilen addır, Böylece tüm enerji düzgün biçimde dağılabilecektir. Örneğin, odanın bir köşesinde bir ısıtıcınız varsa, sonunda tüm oda ısınacaktır.

İnsanlar gençken karşıtlıklar uç noktadadır, bu yüzden oldukça çok enerjiye sahibizdir. Yaşlandıkça, pek çoğumuz farklı yönlerimizle daha iyi başa çıkarız. Daha az idealistizdir, ve hepimizin iyi ile kötünün bir karışımı olduğumuzu fark ederiz. Karşı cins bize daha az tehlikeli görünür ve giderek androjenleşiriz. Yaşlılıkta kadın ve erkek fiziksel olarak bile daha çok birbirine benzer. Karşıtlıklarımızın üzerinde düşünebilme ve benliğimizin her iki yanını da görme sürecidir bu.

Şimdi biraz da hormonlarımız hakkında konuşabiliriz.

Sinir Sistemi, iç salgı bezleri davranışlarımıza nasıl yansıyor?

Önceki kitaplarımda genel olarak, insanların kendi motivasyonunu kendileri yaratabileceğini vurguladığım için, bir okurum bu konuya itirazını bildirince, bu kitaba temel psikoloji bilgilerini, bedenimizin organik süreçlerini kısaca eklemek şart oldu. Böylece, hangi hormonun hangi duyguyu tetiklediğini veya sembolize ettiğini de paylaşmak faydalı olacak. Okurum çok haklıydı. Çünkü metabolizmada, örneğin, hormon dengesindeki küçük bir bozulma duygusal hayatımızı, ilişkilerimizi, başarı durumumuzu vb, ummadığımız biçimde etkileyebiliyor. Bazen bir hormonun eksikliği veya fazlalığı doğuştan olabiliyor. Bazen bu duruma müdahale edilse bile değiştirilemeyebiliyor. O zaman, böyle kişileri başarısız, beceriksiz, kafasız vb. nitelemek büyük bir anlayışsızlık ve sevgisizlik örneği oluyor. Bu anlayışsızlığa düşmemek adına, psikolojik dediğimiz süreçlerin ardındaki organik özellikleri de hatırlamak bizi önyargılardan kurtarabilir.

Psikoloji Derneği kaynaklı bilgilere göre, istatistikler, bugün insanların 1/5 inin psikolojik sorunlu olduğunu söylüyor. Bunun nedeninin 1980'li yıllara gelinceye kadar kolektif bilinçaltımızın kendimizi incelemeye, izin vermemesi olarak açıklanıyor. Çünkü kendimizi meleklerin secde ettiği üstün varlıklar olarak görmek daha çok işimize geldi. Bu yüzden zayıflıklarımızla yüzleşmeye hazır olamadık. Kendimizi incelemek egomuza ters geldi. Bu durum sorunlu olduğumuzu bile bile sorunlarla başa çıkma konusunun iyi araştırılmamasına neden oldu. Dolayısıyla insan olma sanatı iyice zorlaştı ve karmaşık hayatlar yaşamaya başladık. Neyse ki, 80'li yıllardan itibaren farkındalık ve idrak, psikolojinin büyüyen parçası oldu ve kendimizi inceleme, derinden tanıma konusunda daha hızlı yol almaya başladık. Artık hayatla etkili bir şekilde baş etmek için iyi yaptığımız şeyleri geliştirmek ve sorunları nasıl idare edeceğimizi öğrenmemiz gerektiğini biliyoruz. Bunun için hepimize en başta temel psikoloji bilgisi gerekir. **Bu temel bilgi, bizleri zorluklar başlamadan önce onlarla başa çıkma yöntemlerini öğrenmemizi sağlar**. Böylece, sorunları önleme şansımız artar. Veya sorun başladığı zaman onu nasıl çözümleyebileceğimizi de öğrenmişsek, atlatması çok daha kolay olur. Kısaca, hayatımızla ilgilenmek konusunda kendi başımızayız. Bu yüzden, hepimiz hayatımızı düzenli olarak incelemek, tehlike işaretlerine karşı tetikte olmak durumundayız. Tetikte olmak için çok kitap, çok teknik bilmeye de gerek yoktur. Zaten fazlası abartıdır. Özellikle, davranışsal, bilişsel yöntemleri, davranışın genel prensiplerini ve değişimin temel yöntemlerini bilmek yeterlidir. Bu konuda, Kaderimize Yön Veren Evren Yasaları, Ben ne anlatıyorum Bilinçaltım ne anlıyor ve Kendini Yönetme Sanatı adlı kitaplarımda uygulanışını ayrıntılarıyla verdiğim birkaç tekniğin, konuya merak duyanlar için pratik birer kaynak olduğunu söyleyebilirim.

Artık her bilgiye internetten ulaşabiliyorsak ta, bazen kullanılan dilin akademik oluşu anlamayı zorlaştırabileceği için, şimdi iç salgı bezlerini sadeleştirerek paylaşmak faydalı olabilir. Bu konuyu bilmek, sahip olduğumuz mekanizmanın hücre düzeyinde, hatta enerji düzeyinde tam olarak nasıl çalıştığını anlamamızı sağlayabilir. Diğer yandan, iç salgı bezlerimizin çalışma şeklinin dışarıya, davranışlarımıza nasıl yansıdığını, neleri işaret ettiğini de eklemeye çalışacağım. Örneğin, bir kişi daha önceleri hiç erken uyuyamazken, uyku tutmadığı için yatakta dönüp dururken, artık televizyon seyrederken uyukluyorsa, pankreasın insülin üretme işlevinde bir sorunu işaret ediyor olabilir.

Bu konudan amacımız, bir tıp uzmanı kadar bilgilenmek değil. Öyle olması mümkün değil zaten ama kendimize yetecek kadarını bilmek iyiliğimize olabilir. Bu konu önemli. Çünkü iç salgı bezlerinden bir tanesi işlevini durdurursa dolaylı olarak, zincirleme başka sistemler etkilenmeye başlıyor. Örneğin,

sürekli ilaç kullanma zorunluluğu böbrekleri, böbreküstü bezlerinin işleyişini olumsuz etkileyebiliyor. Veya sağlıklı çalışan bir pankreasın kendisi, içerden, vücuda ne zaman ne kadar insülin vereceğini otomatik ayarlarken, bir şeker hastası bunu dışardan yiyeceklerine dikkat ederek dışardan ayarlamak durumun da kalıyor. Otomatik vitesli bir arabaya alışmışken, manuel vitesli bir araba sürmek gibi ilginç bir durum ortaya çıkıyor.

Hangi hormon hangi duyguyu sembolize ediyor?

Beynimizin ve hormonların duygu ve davranışlarımız üzerindeki etkilerini anlayabilmek için, mekanizmamızın iki büyük temel sistemini bilmeye ihtiyacımız var. Bu sistemler: a) Sinir sistemi b) İç salgı sistemi olarak sınıflandırıp, önce sinir sistemine ve sinir sistemini oluşturan nöronlara odaklanabiliriz. Nöronların diğer hücrelerden farkı, dışarı doğru uzantıları olmasıdır. Kısa uçlara dendrit, uzun uçlara akson denir. Bunlar birleşince bilgi akışı, yani öğrenme işlevi başlar. Diğer yandan, bazı sinir liflerinin etrafında miyelin tabakası bulunur. Bu tabaka, elektrik tellerini saran plastik kabloya benzetilebilir. Böylece miyelin tabakası sinir liflerini korurken, bir yandan da alınan mesajların hızını 120 kat arttırır. Bir nedenle miyelin aşınırsa, nöronlar arasındaki iletkenlik azalır. Uyuşma, multiple skleroz, halsizlik, görme sorunu gibi rahatsızlıklara neden olur. Her bir nöron hücresinin uzantılarıyla, diğerlerinin uzantıları arasında, sinaps denilen küçük boşluklar vardır. Nöronlar bu boşluklarla birbirlerine bağlanırlar ve beynin çeşitli fonksiyonlarını yerine getiren kümeleri oluştururlar. Hormonlar, öğrenme faaliyeti sırasında bilgi akışının bu boşlukları kolaylıkla atlamasını sağlar. Kişilerin öğrenme hızı bir yandan hormonlarla bir yandan da yeni şeyler öğrenme merakıyla bağlantılıdır.

Kısaca, hormonların bedenin jeneratörü olduğunu ve enerjiyi yaratan şeyin hareket olduğunu söyleyebiliriz. Grekçe'den gelen iç salgı - hormon sözcüğünün 'yapmak, yaratmak, harekete geçirmek anlamlarına gelmesi tesadüf olmasa gerektir. İnsan beyni bu iç salgı bezlerini aktive etmeyi, ihtiyacı olan hormonu üretmeyi ve yönetmeyi öğrenebilir. Çünkü çoğunlukla, yaşadığımız sıkıntılı olaylardan çok, **olaylara yüklediğimiz anlam olumsuzdur**. Bu durum bir sürü gereksiz senaryo üretmemize neden olur. O nedenle duyguyla beyin arasındaki bağlantıyı ilaçla kesmeye çalışsak ta, duygu yok olmaz ve problem büyür, birikir, patlama olur çoğu zaman. Bu yüzden, **anlamı değiştirirsek olumsuz duyguyu ortadan kaldırmak mümkündür.** (Beynin kimyasının dışardan ilaçla dengelenmesini gerektiren, tanısı konmuş hastalıklar konumuz dışındadır)

H***ormonların davranış üzerindeki etkilerini bilmek***, sahip olduğumuz mekanizmayı tanıma ve onu kullanma kılavuzu ile yaşamak anlamına gelir. Örneğin, uzun süre çözümlenmeyen stresin organlarımıza olan etkisi hayati derecede önemlidir. Çünkü bağışıklık sistemimiz stresten etkilenir ve kullandığımız kalorinin, enerjinin % 50'sini tüketir. Stresliyken vücut savunmaya geçeceği için kol ve bacaklara daha çok kan pompalar. Mide ve sindirim sistemi sorunları baş gösterir. Bu yüzden hastalıklara açık olunur. Bilinçliyken beynin ön bölgesi, stresliyken arka bölgesi hareketlidir. Bu yüzden kişi depremde 7. Kattan atlar. Bilinçsizleşir çünkü.

Şimdi iç salgı bezleri ve onların ürettiği hormonlar kısaca odaklanırsak, az önce de vurguladığımız gibi, Grekçe kökenli hormon sözcüğü; yapmak, yaratmak, harekete geçirmek anlamlarına gelir. Bu sözcük genel olarak, bedenin belirli bölümlerinde üretilen, etkisini bütün bedende ya da bir organda gösteren kimyasal maddeleri anlatmak için kullanılır. Hormonları salgılayan yapılara "iç salgı bezleri" ya da "endokrin bezler" adı verilir.

İç Salgı bezleri hücreler, hücre grupları, dokular ve organlar arasında haberleşme ve işbirliği yapacak bağlantıyı kurup yürütürler. Böylece canlının doğal ve toplumsal çevreye uyumunda yardımcı olurlar. Genel olarak, iç salgı bezlerinin yerine getirdiği görev; üreme, büyüme, değişik organlar, sistemler ve dış çevre arasında uyum sağlama biçiminde özetlenebilir.

İç salgı bezlerinin bedensel ve ruhsal işlevler üzerinde etkili olabileceği görüşü, çok eski çağlara kadar uzanır. Günümüze dek, iç salgı bezlerinin işlevi ve görevindeki aksaklıklara bağlı, yüzlerce hastalık tablosu bildirilmiştir. Bu tabloların temel özelliği, hemen hepsinde, bedensel hastalıklar yanında, kişilik ve davranış bozukluklarının da bulunmasıdır. Bu kitaba hormonları da dâhil etmemim sebebi tam olarak budur. Davranışlarımızın iç salgı bezlerimizin nasıl çalıştığına ayna tutabileceğini vurgulamaktır.

Davranışlarımızı, hormonların sembolik dışavurumu gibi değerlendirmek mümkündür. Örneğin, menopoz veya ergenlikte yaşanan duygu patlamaları hormonların işleyişinin değişimiyle ilgilidir. Bunlar gibi doğal ve geçici olan dönemlerimiz kadar, farklı nedenlerle hormonların doğal olmayan azalma veya artmaları da olabilmektedir. Dolayısıyla, hormonları tanımak, ne işe yaradıklarını, nasıl dengeli salgılandıklarını bilmek faydalıdır.

Başlıca iç salgı bezleri: Hipofiz, tiroid/paratiroid, böbrek üstü, pankreas, epifiz, timüs ve eşey bezleridir. Bu bezlerin salgıladığı en çok bilinen hormonlar: Asetilkolin, dopamin, serotonin, endorfin, melatonin, insülin, adrenalin, östrojen, testosterondur. Hormonlar beynin kimyasalları olup sinaps bölgesindeki boşluğa gelen iletinin, (mesajın, bilginin) daha kolay atlamasını, yani diğer nöronun dendritleri ile yeni bağlantılar kurmasını sağlar. Hormonların bu faaliyetleri insanların daha kolay öğrenmelerine yardımcı olur. Öğrenilen bilgi ne kadar çok tekrar edilirse bu boşluk arasındaki bağlantı o kadar güçlü olur ve bilgi hem daha hızlı hem de daha kolay hatırlanır. “Çok pratik otomatikleştirir” denmesinin sebebi budur.

Az önce de vurguladığımız gibi, hormonların azlığı veya çokluğu çeşitli hastalıklara veya davranış değişikliklerine yol açabilmektedir. Genel bir fikir oluşturması için örnekler verirsek, tiroid bezi fazla trioksin salgılarsa oksijen miktarı artar ve metabolizma hızlanır. Az salgılarsa metabolizma yavaşlar. Gelişme devresinde tiroit bezinin az çalışması sonucu, cücelik, zekâ geriliği, eşey bezlerinin gelişmediği görülür. Ergenlik döneminde az salgılanırsa metabolizma hızı ve vücut ısısı düşer. Ruhen ve bedenen uyuşukluk başlar vb.

Pineal bezinin salgıladığı Melatonin hormonu çocukların büyümesini sağlayan hormondur. Işığa duyarlıdır ve karanlıkta salgı yapar. Güneşte çalışmaz. Çalışırsa, depresyon başlar.

Böbreküstü bezlerinin salgıladığı adrenalin, korku, öfke ve heyecan anında ortaya çıkar, kan basıncını yükseltir, kalp atışlarını hızlandırır, damarları genişletir, göz bebekleri büyütür. Erkeklerde, testislerde üretilen testosteron hormonu spermlerin olgunlaşmasını sağlarken, fazlası saldırganlığa neden olur.

Kadınların yumurtalıklarında üretilen östrojen ve progesteron hormonlarının fazlası, annelik ve cinsellik duygularında artışa neden olur. Asetilkolin dikkat, bellek, öğrenme, hafıza ile ilgili olan bir hormondur. Fazla olması titreme vb. hastalıklara neden olurken eksikliği felç olma riskini artırır. Alzheimer ve unutkanlıkla ilgili olan rahatsızlıklarda asetilkolin eksikliğinden kaynaklı bir sorun olduğu düşünülür.

Dopamin, heyecanla ilgili olan bir kimyasaldır. Yani insanın heyecanlanma sırasında salgıladığı hormondur. Dopamin hormonunun fazlası şizofren hastalığına neden olurken azlığı Parkinson rahatsızlığına neden olur. Serotonin mutluluk hormonudur. Azlığı kişinin depresyona girmesine neden olur. Fazlası ise kişiyi manik yani gereğinden fazla mutlu, gereğinden fazla hareketli yapar. Manik-depresif, mevsimsel duygu durum bozukluğudur. Manik-depresif hastalar kışın daha depresif olurlarken yazın daha mutlu olurlar. Çünkü güneş ışığı seratonin hormonunun artmasında etkili olur.

Norepinefrin, öğrenme ve bellek üzerinde etkili olan bir hormondur. Azlığı hafıza sorunlarının yaşanmasına neden olur. Endorfin, ağrı ve acıyı kesen ağrının ve acının hissedilmesini engelleyen bir kimyasaldır. Örneğin bir kişinin bileği burkulduğu zaman ilk burkulma anında kişi çok fazla ağrı hissetmez. Ancak bir süre sonra ayak şişmeye başlar ve yavaş yavaş ağrı artar ve kişi artık ağrıyı fazla hissetmeye başlar. Ağrının bir süre sonra hissedilir derecede artma sebebi, salgılanan endorfin hormonun zaman geçtikçe etkisini kaybetmesidir. Endorfin, beyne doğrudan enjekte edildiğinde herhangi bir uyuşturucudan 120 kat daha etkili olurken, damardan enjekte edildiğinde 3 kat daha etkili olmaktadır. İnsanın kendi bedeninin ürettiği bu uyuşturucu birçok sakinleştirici ve suni uyuşturucudan çok daha iyi bir ağrı kesicidir.

Ya her şeyin tersi *doğruysa?*

Ayna olmak konusunu paylaşırken, “ya her şey tersinden doğruysa’ gibi bir ifade kullanmıştık. Çoğu zaman görüneni gerçek, görünmeyeni gerçek dışı kabul ederiz ama sıklıkla, bunun tersinin de doğru olduğuna tanık oluruz. Görünenin sahte=gerçek dışı olduğuna ilişkin pek çok hikâye bulabiliriz.

Örneğin, reklamları ele alırsak, topluma ısrarla empoze edilen pek çok ürünün tam tersi doğrudur çoğu zaman.

Diğer bir ters durum, yüksek binalarda yaşamaya özendirildik. Oysa bahçeli evler, doğayla iç içe evler insan ruhuna-doğasına daha uygun. Başka bir örnek, şifa veren etken madde bitki iken, yan etkisi olan kimyasal ilaçlar özendirildi. Normal bir duygu olan üzüntü, depresyonmuş gibi tanımlanır oldu. Para ve güzellik özendirildi. Piyasa koşulları sosyal koşulların önüne geçti vb. Oysa tüm bunların hepsinin tersi doğru. Genel anlamda teknoloji aşkına, gelişme zannederek modernleşeceğiz diye doğamıza ters düştük.

Diğer tersinden doğru örneklerle devam edersek,

Amerikan filmlerinde Kızılderililerin kötü olduğu empoze edildi yıllarca. Ve tarihi, tersinden, 'kazananların' kaleminden okuduk. Tersinin doğru olduğunu, onların yalnızca bilgece sözlerinden bile anlayabiliyoruz. Tarihte oraya giden Beyazların onları yerinden yurdundan etmek istediğini, kendilerini, topraklarını korumak ve savunmak zorunda kaldıklarını çok sonra öğrendik.

Kadınlara susmak, boyun eğmek öğretildi. Oysa eğitimli ve konuşan kadınların, erkeğini de yükseltilebileceği yeterince vurgulanmadı. Bugün bazı toplumlarda kadınları kimliksizleştirmek isteyenler geçmişte kız çocuklarını diri diri gömenlerin bir uzantısı olsa gerektir. İnsanlığın kendini doğurana baskı uygulaması trajikomiktir. Büyük bir tersliktir. Oysa yok edilmesi gereken cehalettir. Çünkü dişil enerji, yeryüzüdür, toprak anadır. Bire bin verendir. Yaratıcılıktır. Şefkatiyle yaraları sarandır. Besleyendir. Aşktır, Sevgidir vb. Kadının kendini özgürce ifade hakkını engellemek isteyenler, aslında tüm bu güzelliklerden kendilerini de mahrum bırakmaktadır. Onlar bu konudaki anlayışlarını değiştirmedikçe, ya da kadınlar bu adil olmayan duruma karşı direnmedikçe, kanımca erili de dişisi de mutlu olamayacaktır. Çünkü acı çeken, gücünü bastıran dişi, bilerek ya da bilmeyerek, bu gücünü verimsiz alanlara akıtacak, belki erkekten öç alma şeklinde kullanacaktır. Başka bir ifadeyle, hayat ödeştirecek ve enerjiyi dengeleyecektir.

Konu kadın erkek eşitliğine geldi madem Afyondaki Mevlevihane'ye gittiğimde öğrendiğim bir konuyu paylaşmasam olmaz. Mevlevihane müzesinde ilk kez, sembolik erkek Mevlevi mumyalarının yanı sıra, o dönemlerde hizmet etmiş kadın Mevlevilerin de mumyalarını gördüm. Bunu kabul ettirebilmek için dahi, çok mücadele edilmiş. Sorumlulukları, hayatı birlikte paylaşan iki cinsin bu kadar bir tarafını dışlaması çok acı ve ters gerçekten. Kadın hizmet verdiğinde iyiyken, bu hizmetin göz ardı edilmek istenmesini anlamak zor gerçekten. Yine orada ilk kez duyduğum bir sözü de buraya eklersem, "Kadınlar tesettüre girmelidir" diyen bakış açısına, 'Erkeğin tesettürü göz kapağıdır' denerek, iki tarafa da eşit sorumluluk verilmiş.

Saf inançlı insanlara maneviyatı telkin ederken, maddiyatı, nefs-ego-şeytan olarak gösterip, kendileri altın işlemeli kiliselerde, lüks mekânlarda yaşayanlar ilginç bir çelişkiye ayna tutar. Bolluk Bereket Yasasıyla işleyen bir Doğada, herkese bol bol yetecek yiyecek vb. varken, bu bolluktan tüm insanların faydalanması ayrı bir terslik, ayrı bir çelişkidir. Güçlü zayıfa, çoğunluk azınlığa hükmeder ve sanki normalmiş gibi baskı kurar, zarar verir. Oysa Psikoloji ilmi, ruhen sağlıklı bir insanı tanımlarken 'kendine veya başkasına zarar vermemek' diye açıklar.

Affetmek ruhsal çalışmalarda çok işlenen bir konudur. Ve çoğunlukla bir çırpıda affetmek mümkünmüş, olması gereken buymuş gibi anlatılır. Oysa affetmek, Psikiyatrist Clarissa Estes'e göre 4 evrede gerçekleşir. Şöyle der C. Estes:"Birçok insanın bağışlamayla sorunu vardır. Çünkü onlara bunun bir celsede tamamlanacak tek bir eylem olduğu öğretilmiştir. Oysa böyle değildir. Bağışlamanın birçok katmanı vardır. Bağışlamanın sanki hiçbir şey olmamış gibi davranmak anlamına geldiği de öğretilir. Bu da doğru değildir. Kolayca bağışlayan biri olmanız aziz olduğunuz anlamına gelmez. Bağışlamayan biri olmanız da kötü biri olduğunuz anlamına gelmez. İşin özü en uygun ve doğru zamanda ne gerekiyorsa onu yapmaktır. Bizde acı, kızgınlık, pişmanlık, nefret gibi duygular doğuran ve kendimizi cezalandırma ya da intikam arzusu uyandıran duyguları da hesaba katmalıyız. Psişenin (kişiliğin tamamının-ruhun) yaşlı şifacısı insan doğasını 'bütün zaaflarıyla' anlar ve 'çıplak gerçeğin söylenmesine dayanarak' onu affeder. Ona yalnızca ikinci bir şans vermez, çoğu zaman birden çok şans verir. Bağışlamanın dört evresi vardır: 1- Vazgeçmek: Bize travma yaşatan kişiyi ya da olayı bir süreliğine düşünmeyi bırakıp bizi

güçlendiren, mutlu eden, dinlendiren işlerle uğraşmaktır. Burada amaç, sorunu görmezden gelmek değil, sorundan koparak sağlıklı hale gelmektir. 2- Kaçınmak: Cezalandırmaktan kaçınmaktır. Bu, duruma körleşmek anlamına gelmez. Olaylara biraz zaman tanımak ve bunun ne gibi faydaları olacağını görmek anlamına gelir. 3- Unutmak: Unutmak, Travmanın bellekten çıkıp gitmesine izin vermek demektir. Bu, beyin ölümü yaşamanız anlamına gelmez. Bilinçli unutma, travmanın ön planda kalmasında ısrar etmemek, sahneden göndermek, arka plana göndermeyi sağlamak demektir. 4- Bağışlamak: Hepsinin toplamıdır. İnsanın korunmaktan değil, soğukluktan vazgeçmesi demektir. Ötekini dışlamayı bırakmaktır. Böylece, burnu büyük olmaktan, görmezden gelmekten, soğuk bir şekilde davranmaktan vazgeçmektir. Yapmacık olmamaktır. Bir yaratma eylemidir. Şimdilik bağışlayabilirsiniz, gelecek sefere kadar bağışlayabilirsiniz. Bağışlayıp başka şans vermeyebilirsiniz. Eğer ikinci bir vaka yaşanırsa, bu tümüyle yeni bir oyundur. Bir şansa daha verebilirsiniz, birkaç ya da birçok şans ya da koşullu şans verebilirsiniz. Karar sizin."

"İnsan bağışlayıp bağışlamadığını nasıl bilir? Olay karşısında öfke duymak yerine kederlenmek, o kişiye kızmak yerine onun için üzülmek eğiliminde olursunuz. Tüm bunlara ilişkin herhangi bir şey anımsamama eğiliminde olursunuz. İşin başında bu kırgınlığa yol açan ıstırabı anlarsınız. Ortamın dışında kalmayı yeğlersiniz. Bir şey beklemezsiniz, bir şey istemezsiniz. Bileğinize dolanıp sizi oradan oraya sürükleyen bir kement yoktur. Gitmekte özgürsünüzdür. Bugünden itibaren sizi bekleyen yepyeni bir 'bir varmış bir yokmuş' duygusuna kapılırsınız".

C. Estes'in bu sözlerine ben de bir ek yaparsam: ***"Kendimizle veya başkasıyla, henüz yaşarken helalleşmek, yarım kalan duygusal işlerin tamamlanma anıdır… Bu an huzur anıdır. Dünyada cenneti yaşamanın minik bir örneğidir. Hani bazen 'küçük bir an için ömür bile verilir' sözündeki andır. Kırılma noktasıdır. Diğeri de, elimizden geleni yaptıktan sonra, kendimizden ve yaşadıklarımızdan/kaderimizden razı olmaktır.***

Tersi doğru" olan birkaç örnek daha vererek bu bölümü sonlandırabiliriz. (Bu örnekleri yazarken, sanki çöküş sürecinin içinde olduğumuzu daha yoğun hissettim. Bu süreci kolay atlatmak için vicdanımızın sesini dinlemeye, insan ve doğa bağlamında 'birimiz hepimiz için, hepimiz birimiz için' düsturuna her zamankinden çok uygun davranmaya ihtiyacımız var)

Enerji çalışmalarında şifanın dışarıdan geldiğine, birinin kanallığıyla olduğuna vurgu yapılır. Oysa tam tersi doğrudur. Enerji içerden dışarı çıkar. Çünkü kaynak insanın kendisidir. Bir dereceye kadar dışardan geldiği de doğrudur ama eksiktir. Bir benzetme yaparsak, saçımız dökülüyorsa dışardan iyi bir şampuanla besleyebiliriz ama saçımızı asıl besleyecek olan bedenimize aldığımız yiyecekler ve onların içeriden yapacağı etkidir.

Hep yukarıda ve dışımızda olduğuna inandırıldığımız için dua ederken ellerimizi yukarı doğru kaldırmayı öğrendik. Oysa Yaradan şah damarımızdan yakın, her yerde ve her zerrededir. Önemli olan, duanın samimi niyetlerle, yürekten edilmesidir.

Kur'an ve tüm kutsal kitaplar, erdemli ve ahlaklı olmakla ilgili ve insanları düşündürmek için iken, kollektif anlamda bu amaca yetmeyişi ilginçtir. Sorgulama ve felsefe ile, önyargıları aşmak kolaylaşacağı halde, bazı eğitimlerde sorgulamamanın empoze edilişi ilginçtir. Kur'an hadisleştirildiği için yanlış anlamalar, yorumlar çoğalmış, muhtemelen bu yüzden özünü kavramak zorlaşmıştır. Oysa akıl, vicdan ve sorgulama, doğruyla yanlışı ayırt etmek içindir.

Allah korkusunun Allah sevgisinden daha fazla empoze edilmesi ilginçtir. Oysa korktuğumuz bir varlığı sevmek çok zordur. Varoluşun nihai hedefi ruhların tekâmülü iken, mutluluk, ruhun kendini özgür ve güvende hissettiğinde yaşanacak bir duygu iken, özgürlük bir şeyi korktuğumuz için değil, sevdiğimiz için yapmak iken, tersliklerin sebebinin, eksik ve yanlış bilgiler olduğu açıktır.

Spiritüel eğitim arayışında kişiler özgürleşmek için yola çıktıklarında çoğu zaman kendinde olmayan bir şeyi aradığı zannıyla yola çıkmaktadır. Oysa ihtiyacı olan şey özündeki cevheri hatırlamaktır. Nasıl yönetildiğimiz nasıl düşündüğümüzün dışavurumudur. Jung'un dediği gibi, bir sorun varsa bu bizdendir. Gerçek demokrasilerde toplumlar hükümetlere hükmeder.

Sevgi ilk anda karşılık bulamasa bile karşı tarafta da sevgi uyandırma özelliğiyle, kardeşlik duygusunu besler ve sorunların çözümünü kolaylaştırır. Örneğin, çevremizde, ülkemizde veya dünyada yanlış giden şeylere ses çıkarmak düşmanlık gibi karşılanır çoğunlukla. Oysa gerçek düşman sorumsuzluktur. "Görmedim, duymadım, bilmiyorum" oyunu oynamak çöküşü -kokuşmuşluğu hızlandırmaktan başka işe yaramaz. Önemli olan, varlığımızla iyiden yana ve doğru tavrı ortaya koyarak değer üretmektir. Dolayısıyla, iyi insan olmanın doğru insan olmaya yetmediği açıktır. İmkânsız yenilikler ancak kişinin Tanrısal özüyle buluşmasıyla ortaya çıkabilir. Öyleyse, yapılacak öncelikli iş, bu buluşma için elimizden geleni yapmaktır. Bunu yapmadığımızda başkalarının insafına kalmış otoriteler tarafından yönetilmeye açık oluyoruz maalesef.
Bu kitapta mademki sembollerden söz ediyoruz, o halde hava şartlarının iniş çıkışlarını Tanrının duygularına benzetebiliriz. Bazen güneşli, bazen fırtınalı. Kimbilir, mutlu hissettiğimiz günler, Tanrının ruh haline en yakın olduğumuz günlerdir belkide. Yeteneklerimizle birlikte severek bir şey üretirken hissettiğimiz mutluluk, 'O'nun yaratım heyecanını kalbimizde hissettiğimiz anlardır kanımca. Bu saf sevgi ve heyecanı hak etmek için hayatın içinde korkuyu değil, sevgiyi arıyor olmak gerektiği açıktır. Çöküş sürecinin diğer göstergesi paraya ve güce tapmak olduğuna göre, hayata böyle bakanların saf sevgiyi hissetmesi mümkün değildir.

Ve son örnek Mevlana"dan;"Burası bir rüya. Yalnızca uyuyanlar burayı gerçek kabul eder. Sonrasında tıpkı şafağın doğuşu gibi ölüm gelir ve daha önce tasa olarak gördüğün herşeye gülerek uyanırsın" Aynadaki yansımamıza şahitlik ve tanıklık ettiğimizi anlatan en güzel söz galiba.

Şamanizmde sembol olarak Nagualler (Erk hayvanları, rehber hayvanlar)

Naguallere geçmeden önce, Lee Andrews'ın kaleminden Şamanizmin en kısa ve en sade tanımına odaklanmak faydalı olacak: ***"Kendi yansımalarımızı inceleyerek anlamaya başlayabilmemiz için, kendi derinliklerimize inerek öze varabilmemiz gerekir. Kat kat örtülmüş kişiliklerimizi soyarak ve peçeleri kaldırarak aydınlanmamız gerektiği için de şamanlık öğrenilmelidir. Şamanizm tüm dünya kültürlerinin, dinlerin, psikolojilerin, felsefelerin 'öncesinde' var olmuş, kendi gücünü ve evrenin bilgilerini öğrenme arayışıdır"***

Lee Andrews'ın tanımından da anlaşılacağı gibi, Şamanizm'in kaynağı, bilindik en eski tarih öncesine dayanır. Her şeyin birbiriyle bağını ve sınırsız olasılıkların, ruhsal gelişimin yolunu içeren şamanik bilgilerin içinde şifa çalışmaları büyük önem taşır. Açıkçası, bu kadim bilgelik hakkında yazılacak çok önemli ve çok derin bilgiler var ama biz bu kitapta, kitabın ruhuna uygun olarak, kısaca, Nagual sembolizminden söz edeceğiz. Ardından, kendi deneyimlerimden bir Şamanik yolculuk örneği paylaşarak, bu öğretinin neler kazandırabileceğine ilişkin genel bir fikir vermeye çalışacağım. Şamanizmi geniş hatlarıyla merak eden okurlar için Ayşe Nilgün Arıt'ın, Michael Harner'ın, Sandra İngerman'ın kitaplarını ısrarla öneririm. Çünkü otuz yıldır kişisel-ruhsal gelişim eğitimlerinin içinde biri olarak, deneyim ve gözlemlerimi paylaşırsam, günümüzde, değişik terapi ve şifa tekniği adı altında, birer ticari ürün haline getirilen uygulamaların kaynağının bu kadim bilgiler olduğunu söyleyebilirim. (Her şeyin birbiriyle bağını ve ruhsal gelişim yolumuzu günümüze uygun sözcüklerle en güzel anlatan videoları Prof. Türker Kılıç'tan izlediğimi hatırlatmış olayım)

Şamanizm deyip te, bir antropolog ve karşılaştırmalı din tarihçisi olan Mircea Eliade'den söz etmemek olmaz. Mircea Eliade, bilindik tarih öncesi insanın nasıl yaşadığını, nasıl hayatta kaldığını, neye inandığını merak edip araştıran, dünya çapında saygın bir kişiliktir. (Tarih öncesi dediğimiz dönemleri açmak gerekirse, yazılı kayıtlarla insanlığın 5000 yıl öncesine kadar uzanabiliyorsak, uzanamadığımız daha eski dönemlerdir. Bugünkü teknolojiyle bile bilim adamlarının nasıl yapıldığını çözemediği piramitlerin, tapınakların yapılışının da öncesidir). Mircea Eliade, dünyanın değişik bölgelerindeki vahşi zannedilen, doğayla uyumlu yaşayan halkların arasında dolaşıp bilgi toplar ve o bölgelerdeki tarihi kalıntıların üzerindeki resimlerin, kabartma desenlerin sembolik dilini çözmek için çok çalışır. Bu desenler ve halkların yaşam tarzı ve inançları arasında pek çok benzerlik bulur. Örneğin, hepsinin, Yaratıcı bir gücün varlığına inandığını, doğadaki canlı cansız tüm varlıkların aynı özden yapıldığına, eşit değerde ve birbirine bağlı olduklarına inandıklarını, törenlerinde davulun özel bir yeri olduğunu ve var olan her şeye sevgi ve saygı duyduklarını tespit eder. Semavi dinler öncesindeki bu inanca o zamanlar Animizm der. Öğrencilerinden Michael Harner, araştırmaya hocasının kaldığı yerden devam eder ve

Sibiryadaki topluluklarda büyük saygı gören, sözü dinlenen bilgelere Kaman (karanlıkta gören) veya Şaman (bilginin ateşiyle yanan) dendiğini öğrenir. Sonuç olarak, bu insanların vahşi değil, yüksek bilgelikle hayatta kalmayı başardıklarını anlar. O nedenle sahip oldukları bilgilerin herkese lazım olduğuna, daha çok insana ulaşması gerektiğine inanır ve bu bilgeliğe Şamanizm der. (Bu noktada, Şaman kültüründeki adet ve gelenekleri n bazılarının, Anadolu'da da sürmekte olduğunu belirtmekte fayda var. Teksas Üni. Türk Dili Ed. Böl. Öğr. üyesi Prof. Dr. Yıldıray Erdener, Anadolu sufizminin Şamanizmle İslamın yoğrulmasından doğduğunu söyler. Örneğin, müzik, şiir, dans Şamanlarda dinsel yaşamın bir parçasıdır. Anadolu insanının Mevlit ve İlahileri de müzikli anlatımlarıyla Şaman geleneklerine benzer. Müzik eşliğinde semah dönmek, benlikten sıyrılıp Tanrı ile özdeşleşmeyi simgeler. Ocak olma, el verme de benzer geleneklerdir. Şamanların çeşitli törenlerde yaktığı kolpa denilen bir tür künnük (günlük, bahhur), Anadolu'da da yakılmakta, kokusunun negatif enerjiyi dağıtacağına inanılmaktadır. Ayrıca, Türkmen köylerinde dokunan halı, kilim gibi örgülerde Şaman giysilerinin üzerindeki motif izlerinde rastlanmaktadır. Yıllar içinde şehir hayatına geçerek, doğadan ve doğamızdan koptuğumuz için, bir zamanlar atalarımızın yaşam mücadelesinde hayvanlardan destek aldıklarını, onlarsız bir hayat düşünemediklerini, bu yüzden onlara ailenin bireyi gibi baktıklarını, sevgi ve saygı duyduklarını unutmuş gibiyizdir. Ancak yine de, onlarla aramızdaki bağ kolektif bilinçdışımızda yer ettiği için olsa gerek, doğal yaşama ilişkin özlemimiz hiç bitmemiştir. Bir ağaç gölgesinde dinlenmeyi, dalından meyve toplamayı, bir dere kenarında suyun şırıltısını duymayı, hayvanlarla olmayı vb. sevmeyenimiz yok gibidir. Bu özlemin kendisinin insanoğlunun kolektif bilinçdışındaki anılardan ve şamanik geçmişten kaynaklandığını söylemek mümkündür. Bunu anlamak için, geçmişten bugüne gelen pek çok halk öyküsüne, masala, sinema yapıtına, sanat eserine bakmak yeterlidir. Superman, Batman, Ant Man, Spiderman, Kurt adam, Tarkan ve Kurt, Nasrettin Hoca ve Eşeği gibi pek çok örnek sayabiliriz. Diğer yandan, günümüzde pek çok şirket ya da kurumun, spor takımının kendisine amblem ve logo olarak hayvanı seçtiğine bakarsak, bu tür seçimlerin özünde de toplumun kolektif bilinçaltında yer etmiş bir ruhsal rehber arayışı var gibidir.

Kısaca, doğada olma, doğal yaşama, masalların hayal dünyasına olan özlem ve ihtiyaç hepimizin kodlarında mevcuttur. Tam da bu nedenle olsa gerek, şamanik öğretiler, şamanın doğayla barışık yaşam tarzı çoğumuza anlamlı gelir. Şehir hayatında doğadan kopuk yaşasak bile, bu anlamı Şamanik yolculuklarda ve Nagual sembolizminde bulmak ve hatırlamak ruhumuza iyi gelir. Nagual'in açılımını Ayşe Nilgün Arıt'ın, Şamanın Kozmik Dünyası' adlı kitabından kısaca alıntılamak faydalı olur. " Şamanik kültürlerde her insanın doğuştan, Nagual olarak adlandırılan, onu hayatı boyunca koruyup gözetmeye gönüllü bir rehber hayvan ruhu, yani, yoldaşı vardır. Kendi erk hayvanıyla tanışan herkes, onunla doğrudan iletişim kurabilir, Şamanik yolculuklarında onun yardımı ya da yol göstericiliğini isteyebilir. Şaman yolculuklarında Nagualler mesajlarını sıklıkla metaforlar aracılığıyla verirler. Kişiye, sahip oldukları veya geliştirmeleri gereken özellikleri, hayatında neler olup bittiğini, hayatındaki önemli konuların neler olduğunu ve nasıl çözümleyeceklerini gösterirler".

"Şamanik yolculuklar, çok sistemli ve sade bir farkındalık yöntemidir. Bu yolculukların mistik meditasyonlardan farkı, teslimiyet içerisinde olmaksızın, gözle görünmeyen 'sıra dışı âlemlere' bizzat ziyaretçi olarak girilmesidir. Trans halinde ya da uyku halinde yapılan yolculuklar değildir. Kişinin Nagualler aracılığıyla, hayatına dair önemli rehberlikleri duyumsadığı deneyimlerdir. 15 dakika süren bu yolculuklara bir davul ritmi eşlik eder. Bu ritim Dünyanın her tarafındaki Şamanın kullandığı, dakikadaki vuruş sayısı belli, kişiyi alfa düzeyinde tutmaya yarayan özel bir ritimdir. Bu ritim sayesinde kişi, hem orada (sıradışı âlemde) hem burada (sıradan fiziksel âlemde) olduğunu duyumsar. 15 dakikanın sonunda davulun ritmi değişir ve kişi artık yolculuğu bitirmesi gerektiğini anlar".

Yolculuklarda karşılaşılan imgelerin (hayvanın, çiçeğin, nesnenin vb.) sembolik dilini tam olarak anlamanın yolu, tıpkı rüya çalışmalarında olduğu gibi, yolculukların yazılmasıdır. Çünkü yazarken satır arasında kalmış pek çok ayrıntı ve bağlantı ortaya çıkar. Aradığınız cevap bu ayrıntılarda saklı olabilir. (Ayrıca, 'yazmak' topraklanmayı sağlar. Yani, negatif enerjiyi nötrleştirirken, pozitif enerjinin kendini gerçekleştirmesine yardım eder.) İmgelerin sembolik anlamları için ilk zamanlar kitaplardan faydalanmak, böylece, onların özelliklerini, davranışlarını ayrıntılarıyla incelemek ve hangi özelliklerin ilginizi çektiğini keşfetmek gerekebilir. Zamanla, imgelerden size akan enerjiyi, size hissettirdiklerini yorumlamak kolaylaşır. Çünkü sezgiler güçlenir. Mesajlar alınır, uygulanır ve akışta olunur. Niyete göre, arınma ve korunma ile birlikte, ihtiyaç duyulan güç te hissedilir. Böylece bütünün hayrına olacak

davranışı ortaya koymak mümkün olur. Bu özelliklerinden dolayı "Şamanın yoluna girmek, kendini bulmak değil, kendini **yaratmak** eylemidir" der Ayşe Nilgün Arıt ve Nagualleri anlatırken, 'hayvan' sözcüğünün kökenini şöyle açıklar:

"Pek çok sözcüğü Latinceden almış olan lisanlara hayvan kelimesi Animal olarak geçmiştir. Latincede Animalis kelimesinin kökü ise Animadır ve 'ruh' ya da 'hayat nefesi' anlamına gelir. Jung, bu arketipsel enerjilerin, kolektif bilinçdışı ile gerçek kimliklerimiz arasındaki 'geçiş kapıları' olduğunu yazmıştır. Kadim zamanlarda insanlar ve hayvanlar arasındaki doğal ilişkiler kolektif bilincimizde sürdüğü için, onları hatırlamak ve kullanabilir hale gelmek doğamızda vardır". Ve şöyle devam eder:

"Tüm teknik gelişmelere rağmen baş edemediği 'yalnızlığının' farkına varan insanın, kendi yitirdiği kadim varoluş özelliklerini algılaması, hayvan ırkına saygı duyması; kendisi sürekli çevresini tahrip ederken, doğayla uyumlu yaşayanlara sevgi beslemesi akla yakındır".

"Doğanın tamamını önemsemek ve saygı duymak, insanın doğadan daha yüksek varlıklar olduğu kanısından arınmak, kadim bilgeliğe giden yolun başlangıcıdır. Erk hayvanları ve doğanın tamamı bir 'ağ' oluşturur ve insanın kendisini keşfi, 'bu ağ içerisine bilinçli biçimde dâhil olmakla' mümkün hale gelir. Nagualler hakkında bilgilenmek, onları ruhsal öğreti araçları şeklinde değerlendirmek, bir çeşit ruhsal farkındalık oluşturmaktır. Hayvanlar bize pek çok biçimde mesaj ve bilgi verirler. Sayıları, doğal davranışları ve çevreleriyle olan ilişkileri en kolay gözlemlenecek olanlardır". .

Şimdi, Ayşe Nilgün Arıt'ın 'Şamanizmde Kutsal Rehberler' adlı kitabından, bir Nagual örneği olarak Kurbağa Erk'inin özelliklerini paylaşabilir ve neleri sembolize ettiğine odaklanabiliriz. Böylece, sembolizm konusunun bir Kurbağadaki açılımı bu kadar zenginse, diğer hayvanların veya ağaçların, çiçeklerin, Ay'ın, Güneş'in, kısaca, var olan her şeyin ne kadar zengin açılımı olduğunu tahmin edebilirsiniz. Bu varlıkların, örneğin, La Fontein'den masallardaki gibi konuştuklarını veya konuşturulabileceklerini düşünürseniz ne kadar ilham verici hikâyeler yaratılabileceğini de anlayabilirsiniz. Aynı ilhamı tüm sanat dallarında yaratıcılık için alırken, günlük hayat akışınızda, örneğin bir karar aşamasındayken de alabilir ve faydalanabilirsiniz. Bu faydayı görmenin tek şartı, niyetinizin şifaya ve bütünün iyiliğine yönelik olmasıdır. Bir ek bilgi daha eklersem, Erk hayvanınızın bir Kurbağa veya Kaplan olması size katacağı güç bakımından hiçbir fark oluşturmaz. Çünkü aynı enerji ağının içinde birbirleriyle iletişim ve destek halindedirler. Bu arada, Kurbağayı benim Nagualim olması sebebiyle seçtiğimi eklemiş olayım. Sembolik özelliklerinin ardından, Nagual kavramıyla ilgili içselleştirdiğim bazı bilgilerin yanı sıra, sanat terapisi ve masallar bölümünde de Nagualimle ilgili deneyimlerimi paylaştığımı belirtmiş olayım. Artık Kurbağa erkine geçebiliriz.

Kurbağa erki neleri sembolize eder?

Kurbağa erki, özünde hayatın tümüyle ortak bağlar kurulması gereğinin hatırlanmasıdır. En kadim başlangıçları oluşturan SU'yu kutsayan ve kutlayan şarkıları söyler Kurbağa. Değişim, dönüşüm, aklanma, paklanma, duyguları hissederek anlayabilme, yeniden doğuş, şifa verme ve şifalanma ve su enerjisidir.
Kurbağalar amfibidirler, hem suda hem karada yaşarlar ve hayatlarının ilk dönemlerinde sudan beslenerek su içerisinde yaşarlar ve sonra karaya kurbağa olarak ayak basarlar. Hiçbir zaman su kaynaklarından uzaklaşmazlar. Kurbağa, Maya inancında ve Kelt inancında şifacılık imgesi olarak algılanır.
Kurbağaların, insanların ve toprağın ihtiyacı olduğunda yağmur yağdırdığına inanılır. Su, yeryüzünü temizler ve ihtiyacı olan tazeliği verir. Aynı şekilde Kurbağa erki, bizleri dengeli, uyumlu ve huzurlu bir hayat yaşamaktan alıkoyan fiziksel ve zihinsel negatif enerjileri yıkar temizler. Hayatımızın bazı dönemlerinde içimizde biriktirmiş ve bizi ele geçirmesine izin vermiş olduğumuz duygusal atıklar ve toksinler bizi ele geçirebilir; hayatımızı yüreğimizin dilediği gibi yaşamamıza engel olan bu zehirler kendimizi bir bataklığa gömülmekte gibi hisseder hale getirmiş olabilir. Kurbağa işte böyle zamanlarda NAGUAL' iniz olmaya gelecektir.
Kurbağa Nagual'i, her insanın doğuştan sahip olduğu, Allah vergisi kendisini tedavi etme, şifalandırma yeteneğini geliştirmeye yardımcı olur. Yenilenme kavramı sıklıkla su ilke ilişkilendirilir ve su, enerji blokajlarını kaldırılabilen, rahat aktıkça iyileştiren en önemli şifa enerjisi simgesidir.

Kurbağalar hem suda hem de karada yaşayabilmeleri nedeniyle, her iki elementin de sihrini taşırlar: suyun ve toprağın… Çamur, su ve toprağın karışımıdır; vücudu toksinlerden arındırıcı terapilerde sıklıkla kullanılan bir şifa yöntemi çamurdur. Nagual'i Kurbağa olan insanlar aslında çok hassas bünyelidirler ve çamur banyoları bu kişilere çok iyi gelir.
Şifanın en derini her zaman duygusal alanda çalışılarak elde edilebilir. Duygular, su ile ilişkilidir, özellikle de gözyaşları. Kimi kültürlerde ağlamanın, hele ki erkeklerde gözyaşının, utanç verici olduğu algısı vardır. Ağlayan insanın zayıf, büyüyememiş, olgunlaşamamış olduğu kanısıyla, "sulu göz" ifadesinde aşağılama vardır. Oysa bu son derecede güçlü duygusal boşalmadan kendimizi mahrum bırakırsak, yaralayıcı acı duyguları depolamakta ısrarcı olursak, hayatımızın çok dip noktalara indiğini ve yaşamın çok ağır bir külfet haline dönüştüğünü görebiliriz. Enerjiler tıkanır. Kurbağa erkinin yardımıyla gözyaşlarının yağmur gibi doğal ve gerekli olduğunu anlamaya ve deneyimlemeye başlarız.

Doğurduklarına gerçekten bakan kurbağa türleri çok az sayıdadır. Çiftleşmelerini takiben yumurtalarını terk ederler. Bu nedenledirki, Nagual'i Kurbağa olan kişilerin hayatlarında varoluşa, yaşamı sürdürmeye dair alınacak yaşam derslerine rastlarız. Bilim insanları kurbağa türünün sağlığının tüm ekosistemin sağlık durumunu yansıttığına inanırlar.

Kurbağa, transformasyon (dönüşüm) ve sihir ile çok yakın ilişkilidir. Genellikle, kurbağalar iki dönemli bir yaşam döngüsüne sahiptirler. Yumurta olarak dünyaya gelirler, yumurtalar çatlayınca "iribaş" denilen kurbağa yavruları çıkar. Bunlar kol bacak gibi uzuvları olmayan, sadece suda yaşayabilen larvalar şeklindedir. Solungaçları ve düz uzun kuyrukları vardır. Kurbağa yavruları büyüdükçe bacakları, akciğerleri oluşurken kuyrukları yavaşça kaybolur. Bu olgu, şamanik lisanda, kişinin yaratıcılığının uyanmaya başladığını anlatır.

Hayatınıza Kurbağa girerse, bu aynı zamanda sizi yaratıcı gücünüzün farkına varmaya ve eyleme geçmeye davet içindir. Bunu yapabilmek için o sırada hayatınızın hangi döneminde olduğunuzun farkındalığı çok faydalı olacaktır. Kurbağaların özelliklerini incelemek kendi hayat döneminizi tespit etmenize yarayacaktır. Ve zaten bu farkındalık bile hayatın aslında bir gelişim süreci olduğunu, değişim ve dönüşüm içeren bir mucize olduğunu algılamayı kolaylaştıracaktır.

"Kurbağa Prens" masalında bu mesaj oldukça güçlü biçimde karşımıza çıkar. "Çirkin Ördek" masalına benzer bir masaldır ve bu masalın birkaç farklı anlatımından bir tanesinde Kraliçe hastadır, iyileşmesi için saf su içeren bir kuyu bulunması ve o kuyunun suyundan içmesi gerekmektedir. Üç kızı da bu suyu almakta başarısız kalırlar. Çünkü çirkin bir kurbağa kendisiyle evlenmeyi kabul etmeyene kuyudan su vermez. Sonunda, çaresizlik içerisinde, en küçük kız evlenmeyi kabul ederek suyu alır ve annesi iyileşir. Masalın sonunda, evlenmeyi kabul ettiği kurbağa damadın çok yakışıklı bir prense dönüşmesiyle de küçük prenses mutlulukla dolar.

Bu masaldan çıkarılacak hisse, kendimizi ve başkalarını şifalandırmak için çoğu zaman, kendimizde kabul edilemez ya da çirkin bulduğumuz ve bu sebeple kendimizden bile gizlediğimiz bazı şeylerle, kimi özelliklerimizle yüzleşmemiz gerektiğidir. Kişiliğimizin tüm veçheleriyle dürüstçe yüzleştiğimizde, onları oldukları gibi kabul ettiğimizde, görmekten kaçındıklarımızın, çirkin sandıklarımızın aklanıp paklandığını göreceğimizi anlatmaya gelir Kurbağa Naguel. Gerçek güzelliğimizin ışıldamaya başlaması, yağmurdan sonra açan güneş gibi içimizi ve dışımızı aydınlatacaktır.

Kurbağalar dünyanın her yerinde bulunur. Bedenleri atlamaya uygun yaratılmıştır ve çoğunlukla böceklerden oluşan avlarını süratle fark etmelerini sağlayan keskin gözleri vardır. Kurbağanın gözleri kafalarının her iki yanında ve dışarı doğru çıkık olduğu için, neredeyse 360 derecelik bir görme alanına sahiptirler ve ayrıca mükemmel bir derinlik algıları vardır. İşitme duyuları da son derecede güçlüdür. Her iki gözün arkasında disk şeklinde büyük bir zar vardır; bu zar ses dalgalarını toplayan ve bu dalgaları iç kulağa, sonra da beyne ileten bir kulak vazifesi görür. Olağanüstü görme kabiliyetine ek olarak bu güçlü işitme yetisi birleşince kurbağa sembolizminde "öteyi algılayabilme ve öteyi görebilme" özellikleri temsil edilmiş olur.

Kurbağaların ses çıkartma şekli insanlara benzer. Akciğerlerdeki havayı ses telleri üzerinden güçlü biçimde dışarı üflerler. Çıkardıkları oldukça karmaşık ve çeşitli seslerin farklı lisanlarda değişik şekillerde adlandırılması lisan konusuna dikkatimizi çeker. Eğer Kurbağa Nagual'iniz ise, lisana çok vakıf

bir kişi olmanız kaçınılmazdır. Kurbağa erki taşıyan çoğu insan en az iki dil bilir ve konuşur.

Kurbağa, size kendi gücünüzü elinize almanızı, gücünüzün farkındalığına ulaşmanızı öğretmeye gelir. Günlük tekdüze hayatın içerisinde bataklığa saplanmamanız, çıkmazlara düşmemeniz gerektiğini hatırlatmaya gelir. Kurbağa Nagualiniz olduğunda, ihtiyaç duyulduğunda destek ve enerji verebilecek, bir ortamdaki negativiteyi temizleyebileceksiniz demektir. Ama tabi ki önce kendi hayatınızda"

Bu kadar özelliğe bakınca ve benim özelliklerimle bu kadar çok örtüşünce, Kurbağa Nagualinin beni bana gösteren ayna oluşuna hayret ve şaşkınlık duymadan duramıyorum doğrusu. Farklı zamanlarda farklı özellikleriyle ihtiyacım olan enerjiyi aktardığını duyumsuyorum. Aynalığın yanı sıra, ruhsal rehberlerin destek olmak veya iyiliğimize mesaj vermek için de kendilerini hayvan kılığında göstermelerinin aklıma da kalbime de çok yakın geldiğini belirtmeliyim. Çünkü hayvan imgesi bir metafor olarak mesaj ulaştırmanın en pratik yöntemi gibidir. Size görünen hayvanın özelliklerini incelediğinizde, yaşamakta olduğunuz sorunu, onun gibi davranarak aşabileceğinizi anlamanız mümkündür. Örneğin, Karınca çok sık karşınıza çıkıyorsa, sabır ve çalışkanlık sembolü olarak, sabrı, işbirliğini, toplumsal duyarlılığı, evrensel eşitliği, ortak bir amaca hizmet etmeyi, böylece rüyalarınızı gerçeğe dönüştüreceğinizi hatırlattığını anlayabilirsiniz. Çalışmayı işkolik seviyeye getirdiğinizde ise dinlenmenizin iyi olacağını da hatırlatabilir. Ya da Güvercin çıkıyorsa, barış sembolü oluşuyla, endişelerinizden arınmanız için geldiğini, sakinliği, huzuru ilham ettiğini algılayabilirsiniz gibi..

Bu bilgilerden sonra, henüz Şaman Eğitimi almamış olsanız bile, herhangi bir hayvanla, (fotoğrafı veya biblosu da olabilir) günlük hayatta dikkatinizi çekecek kadar sık karşılaştığınızda onun özelliklerine odaklanarak, vermek istediği mesajı alabilirsiniz belki. (Bu anlamda Ayşe Nilgün Arıt'ın 'Şamanizm'de Kutsal Rehberler Nagual Sembolizmi' adlı kitabından faydalanabileceğinizi hatırlatmış olayım) Aynı şeyi rüyalar için de yapabilirsiniz. Böylece, hiçbirimizin falcılara, üfürükçülere ihtiyacı olmadığını da hatırlayabilirsiniz. Ayrıca, benim anladığım şekliyle açıklarsam, her bir Şamanik yolculuğun terapi değerinde olduğunu da söyleyebilirim. Çünkü doğa, yolculuğunuz sırasında sizinle iletişim kurmaktadır. Tüm doğa da kaynak 'Bir'dir ve iletişim bu 'Bir' enerji ağı sayesinde gerçekleşmektedir. Doğa, Nagualler, bitkiler, imgeler aracılığıyla sizi size sembolik yollarla göstermekte ve ihtiyacınız olan enerjiyi de aktarmaktadır. Kendinizden kaçmak, kendinizi kandırmak gibi gereksiz işlerle zaman öldürmenize izin yoktur artık. 'Bir' dediğimiz bu enerji Kozmik enerjidir, hayat nefesidir ve siz bu enerjiyle 'Bir'sinizdir. Bu birliği yüreğiniz de hissederken, kozmik enerjide negatiflik olmadığını, yalnızca anlayış, engelleri aşma ve ilerlemenin olduğunu duyumsarsınız. (Geçenlerde, iç dünyamda öyle bir çatışma yaşıyordum ki, rüyamda bir Köpek bir At'ı ısırmaya çalışıyor, At kendini savunmaya çalışıyordu. Kapışıyorlardı yani. İkisi de beni simgeliyordu ve bu iki hayvan, içimdeki çatışmaya odaklanarak bir an önce hayrıma bir bakış açısına yönelmemi öğütlüyordu. Zira bedenimde kaşıntılar başlamıştı. Odaklanınca, vereceğim her kararın içindeki artı ve eksileri kabullenmekte zorlandığımı anladım ve hayatın doğasına uygun olarak eksileri de kucakladığımda hayattan daha çok keyif alacağıma ikna oldum). (Dilimiz ve zihnimiz bunu her zaman söylese de, dönemsel olarak hatırlamak ve tam olarak idrak etme ihtiyacımız var. Hayat, 'Gerektiğinde, dur, yavaşla, kendini-duygularını mercek altına al, neyi neden yaşadığını gör ve kendini şifalandır, ondan sonra yoluna devam et' diyor. Yani, benim anladığım, hayat, aklımızla savunduğumuz doğruları uygulamadığımızda, bedenimiz ve duygularımız aracılığıyla yaşatıyor. İçimizden böyle akıp geçerken, hayatın kendisi olduğumuzu duyumsuyoruz)

Doğadaki birliği en sade tanımlayanlardan biri Kızılderili Şef Seattle'dır herhalde. **"Bu yaşam ağını insanlık örmedi. Bizler örgüdeki birer ipliğiz. Her şey birbiriyle bağlantılıdır"** der. Her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğu inancı Dünyanın her tarafındaki Şamanın inancıdır. Ve bu inanç Kuantum başlıklı eğitimlerle de, Titreşim yasası, Enerji Yasası, Birlik-Bütünlük Yasası vb. Evrensel Yasalarla da, Tasavvuf bilgileriyle de örtüşmektedir. Aslına bakarsanız, Şaman inancı hepsini kapsamaktadır. Çünkü tarih öncesi kadi m bilgeliğinin korunarak günümüze dek ulaşmış halidir.

Kişisel olarak Nagualimin Kurbağa olduğunu öğrendiğimden beri, onunla ilgili yaşadığım eşzamanlı 'tesadüflerin' tamamını yazsam bir kitap olur herhalde. Bu durumun algıda seçicilikten çok daha öte bir durum olduğunu söylemeliyim. Doğru zamanda kendilerini göstererek, mesaj verecek bir yol bulmaları, sıradışı dünya ile sıradan dünyanın iç içe yürüdüğünün en canlı kanıtı gibiler çünkü. Bu etkileşimi hayranlık, lütuf ve şükran duygularıyla karşıladığımı belirtmeliyim.

Sembol olarak bitkiler

Konumuz doğa olunca bitkilerden de söz etmeden olmaz...Çünkü tıpkı hayvan sembolizminde olduğu gibi, farkli ağaçların, çiçeklerin de sembolik anlamları var. Örneğin, genel anlamda ağaç bireyselliği, dik duruşu, köklenmeyi, yaşam doğum ölüm döngüsünü vb. simgeler. Burada kısa bir fikir vermek için yine Ayşe Nilgün Arıt'ın Şamanın Kozmik Dünyası adlı kitabından alıntı yapmak faydalı olabilir. "Ruhsal rehberler, yol göstericiler olan Erk Hayvanları kadar önemli bir diğer doğa desteği, ruhsal yardımcılar olan bitkilerden gelir. Şaman, hem Naguallerinin hem de yeryüzü bahçesinin bitkilerinden yararlanır. Bitkiler güçlerini güneşten alır. Bitkilerin gücünü tutabilmek çok ciddi ve sürekli şamanik çalışmalar yapmakla mümkündür. Tıpkı evcilleşmiş hayvanlarda olduğu gibi, tarıma uyarlanmış, bir anlamda ehlileştirilmiş bitkiler Şamanizm açısından anlamlı ve gerekli spiritüel güce sahip değildir. Vahşi bitkilerin önemi, her birinin kendine özgü yeteneklerinden kaynaklanır. Bir şamanın ne kadar çok bitkisel yardımcısı varsa şifa verici gücü o kadar çok artar. Şaman öğretisinde bitkilerden yardım almak için yapılan bazı özel pratikler vardır. En başından örnek verirsek, bir bitkinin ilaç olarak kullanılabilmesi için o bitkinin şifa amacıyla ekildiğini bilmesi, ekiminin şifa niyetiyle yapılması, toplarken izin istenmesi gerekir. Bu izin algılanırsa koparılır". (Bu bilgilere bakıpta, bugünkü hormonlu meyve ve sebzeleri düşününce, insanlık nereden nereye gelmiş diye üzüntü duyuyorum. Yine de organik sebze ve meyvelerin, ata tohumlarının değerinin anlaşıldığını ve yetiştirilmeye başlandığını görüp, doğal ve güzel günler tekrar gelecek diye umudumu koruyorum)

Sembol olarak müzik, rüya ve güç şarkıları

Bu noktada konumuz mademki doğadan yardım almak, o halde güç şarkılarından da söz etmek iyi olur. Şaman öğretisini öğrenen ve yolculukları yapan herkes, niyet ederek çıktığı doğa yürüyüşlerinde kendine özel bir melodinin ilhamını alabilir. Hayatı boyunca enerjisini yükseltme ihtiyacı duyduğunda bu melodiyi mırıldanabilir ve dans edebilir. Bu, gerçekten enerji yükselten bir eylemdir. Çünkü şaman öğretisinde müzik ve dans evrenle bütünleşmenin en doğal yoludur. Şarkı söylemek ve dans etmek, bir mutluluk ifadesi olduğu için, Yaradan'a bizi yarattığı için, varoluş için teşekkür etmenin de bir yoludur.
Bu bilgiye bir benzetme eklersem, yaptığınız bir tabloyu birinin çok sevip evine astığını görmek ressam için mutluluk vesilesidir. Tabloyu severek, heyecanla yapmış ve onu seven biri aynı heyecanla onu evine asarak o da mutlu olmuştur. Tablo, yapana da, alana da sevgi, mutluluk ve şükran vesilesi olmuştur. Evrensel anlamda, şarkı ve dansın yaydığı enerji de yaratılışa şükrandır.

Buraya çok kısaca, Jung'un müzik ve rüya ile ilgili sözlerinden alıntı yaparsam, "Müzik te, rüya da, hem etkileyici hem de ifade edici bir karaktere sahiptirler; "Rüya, egonun isteklerinden, arzularından, niyetlerinden ve bilinçli hedeflerinden bağımsız bir işleyiştir. "Bir kişi rüya görmez, rüyada yer alır". Biz rüyaya maruz kalırız, çünkü biz rüyanın nesnesiyiz" der. O nedenle rüyalarda anlam veremediğimiz görüntüler olması doğaldır. Tıpkı şamanik yolculuklarda, önceden hiç planlamadığımız ANlık gelen görüntüleri yorumladığımız gibi, rüyadaki görüntüleri de sembolik anlamlarıyla yorumlamakta ustalaşabiliriz. Gerektiğinde, anlamını çözemediğimiz bir görüntünün anlamını anlamak için de yolculuk yapabiliriz. Araştırdıkça, sezgilerimize odaklandıkça anlamları görmek kolaylaşır ve imgelerden yansıyan enerjiyi algılamak mümkün olur.

Şimdi, bu anlamda bir rüya örneğimi daha eklersem, bu kitabı yazıp bitirmek istediğim ama odaklanamadığım günlerde çocukluğumun geçtiği evde, benim yatağımda, bir bebek gibi kundakta bir kedinin doğum sancıları çektiğini gördüm. Veterinere yetiştirelim derken, oracıkta peş peşe, turuncu renkli, 4 tane küçük yılan yavrusu çıkıyor kundaktan. Hemen suya koyuyoruz canlı kalsınlar diye. Bir yandan da kedi yılan doğurdu diye şaşkınım. Açıkçası ilk gördüğümde anlam verememiştim. Birkaç gün sonra 4 sayısı neyi simgeliyor olabilir diye izini sürünce, yazdığım kitapların sayısı olabileceğine ilişkin güçlü bir biliş hali oluştu. Kedi, inatçı ve psişik özelliğiyle benim sabır ve inatla yeni kitabımı (doğurmamı) yazıp bitirmem gerektiğini simgeliyordu. Kediden Yılan doğması da anlamlandı kendiliğinden. Öyle ya, altı-yedi yıl öncesine kadar 'yazan' biri değildim. Rüyanın sıra dışı dünyasında Kedi, Yılan doğuruyorsa, sıradan dünyada 'Öğretmenden de Yazar doğabilir' gibi yorumladım. Yılan ise,

şifa-yenilenme-değişim sembolü olarak, kitaplarımın ‘şifaya aracı olma’ niyetime uygun olduklarını simgeliyordu. Ya da yeni bir yaşam tarzına geçişimi sembolize ediyor ve buna hazır olduğumun mesajını veriyordu. Eğitim vereceğim mekânı satın almak tam da bu rüyayı gördüğüm günlere rastlar. Buna benzer durumlar, gözlerimiz kapalıyken gördüğümüze ‘rüya’, açıkken gördüğümüze de ‘yaşam’ dediğimizi hatırlatır bana. Bu rüyadan akan güçlü motivasyon, odaklanmamı sağladı ve kısa sürede kitabı tamamlamama destek oldu. Dolayısıyla, “Sanki kitap doğmak istedi ve beni doğumuna aracılık etmem için işbirliğine çağırdı”, şeklinde cümleler kurmak, “Ben kitabı yazıp bitirmek istedim” demek kadar doğal olmaya başladı.

Biraz daha mistik yaklaşırsam, genel anlamda, sanki rüyaları Ben değil, ‘Bir’ olan’ görüyor ve oluş sürecinde zor ya da imkânsız görünen durumları sihirli bir el değmiş gibi dönüştürüyor. ‘Bir’in koşulsuz sevgisiyle ‘yüreğimizi’ mekân tuttuğunu hatırlarsak, zor ANlarda ne yapacağımızı bilmek ve görmek için bu yeri seçtiğini anlayabiliriz. Böylece seçimimizin kalitesine göre işimizi kolaylaştırması mümkün oluyordur belki. Jung’un ifadesiyle, rüyalar hayrımıza olacak şekilde kollektif bilinçdışından geliyor da diyebiliriz.

Şimdi de sırada bir şamanik yolculuk örneği.

Bir Şamanik Yolculuk Örneği

Kitabın birinci bölümünde omuz ağrımla ilgili bir hikâye paylaşmış, bu ağrının sembolik anlamının ‘bırakmam gereken yükleri bırakamamak’ ve psikolojik sebebinin çocuklarımın hayatını hâlâ küçüklermiş gibi kontrol etmek olduğunu anlatmıştım. Şimdi yine aynı süreçte, önce geçer gibi olan ama sonra tekrar şiddetlenen ağrımın mesajının bu kez başarısızlık korkusu olduğunu algıladım. Öyle ya… Kendimce başarılı olduğuma ilişkin bir imajım vardı ve bu imajı korumak neredeyse takıntı haline gelmişti. Çok seyrek te olsa, durumunda olumlu gelişme olmayan danışanlar olduğunda çok olumsuz etkileniyordum. O dönemde bu duruma o kadar güçlü takılmıştım ki, omuz ağrımı ilaçlar bile dindirememiş, yalnızca hafifletmişlerdi. Hâl böyle olunca, bu takıntıya sembolizm bakış açısıyla bir kez daha odaklandım. Sayısı az da olsa, durumunda olumlu bir ‘değişiklik olmayan’ danışanlar, kendimdeki azalan ama tam olarak halledemediğim ‘değişmeyen’ korkularımı simgeliyordu (!) İlginç bir şekilde sanki omuzum sensör olmuş, “Dikkat… Burada bırakılması gereken bir yük var” der gibiydi. Yapabileceğim en iyi şey, kurtulmaya niyet etmek ve bu konuda bir Şamanik yolculuk yapmaktı. Böylece, Nagualimden, doğadan, var olan her şeyden, yani ‘Bir’in kaynağından destek alabileceğime inandım. Öyle de yaptım. O an için beni sabote eden zihnimi bırakıp yüreğime yönelmek yan etkisi olmayan en iyi yöntemdi çünkü. İşte o yolculuğun hikâyesi:

Sağ omuzumdaki ağrıyı şifalandırmaya niyet ederek başladım yolculuğuma. Naguelim Kurbağa sağ omuzumda bana eşlik ederken, tünelden aşağı doğru kayarak geçtim ve çıkışa geldiğimde peş peşe dizili mağaralar gördüm. Nagualimle, her birine girip çıkıyoruz. Şifa mağarasını arıyormuşuz. Küçük bir mağaranın hemen girişinin kenarında bekleyen Şifacı Kadın yere uzanmamı istiyor. Elindeki kristali önce omuzuma sürüyor. Sonra 5 cm uzakta tutarak omuzumdaki ağrıları çekiyor. Ağrı, kırmızı yuvarlak baloncuklar halinde çıkıp kristalin içine doluyor. İşlem bitince Şifacı kristali tuzlu suya atıyor. Cızz gibi sesler çıkıyor, ısıdan dolayı su biraz köpürüyor. Sonra Şifacı, kristali, arıtılmış bir suya koyuyor. Bu işlemin benden çıkan ağrıları tuzlu suda yok etmeye yararken, kristali de temizliyor gibi algılıyorum. Şifacı, daha sonra mağaraya girmemi söylüyor. Mağaranın tepesindeki bir delikten sızan güneş ışığı omuzuma gelecek şekilde oturuyorum. Sonra aniden aşağı doğru inen uzunca bir tünelden hızlıca kaydığımı görüyorum. Yeşil ışıklı bir mağaradaki, yağlı boya kıvamında yeşil bir suya düşüyorum. O an kendimi hareket edebilen bir iskelet olarak görüyorum. Kemiklerimin iyileşme ihtiyacı var gibi algılıyorum. Bazen yüzüyorum, bazen sudan çıkıp yeşil ışığın etkisini daha çok hissediyorum. Bir ara suda eridiğimi görüyorum. Su gibi oluyorum. Hepsini şifalanmanın bir parçası gibi algılıyorum. Davul dönüş ritmi çalmaya başlayınca geldiğim yollardan geri dönüyorum.

Bu yolculuğun beni en çok etkileyen kısmı, kendimi suda eriyen iskelet gibi görmemdi. Böyle bir imgelemi bilinçli olarak kurgulayamazdım. Sıra dışı dünyada bu ‘kendiliğindenliğin’, mucizevi bir etki hissettirdiğini eklemeliyim. Yolculuğun büyük kısmı kurgu bile olsa, ani gelen vizyonlar ihtiyacınız olan şifayı ve mesajı almanıza yetiyor. Deneyimlerime göre, şifayı sıradan dünyada ilaçlar sağlıyorsa, sıra

dışı dünyada da vizyonlar sağlıyor. Çünkü yolculuk esnasında kullanılan davul ritmi beyni alfa dalga boyutunda titreştiriyor ve bu durum kişiyi şifayı almaya açık tutuyor. Dahası, sıra dışı âlemde negatif enerji nötrleşirken, pozitif enerji somutlaşıp sıradan âlemin gerçeği haline geliyor. Kuantum bakış açısıyla her şeyin enerji olduğuna inanıyorsak, bunlara da inanmak son derece doğal oluyor.

Bu yolculuktaki iskeletin en derinimdeki sorunları sembolize ettiğini algılıyorum ve yaşadığım sürecin derin bir temizlik, şifalanma süreci olduğuna yoruyorum. Yeniden ve derinden hatırlıyorum ki, şüphe endişeyi, endişe öfkeyi, öfke ise korkuyu ve yargıyı doğuruyor. Hepsi birden, doğuştan sahip olduğumuz, özleyip durduğumuz sevgiyi perdeliyor ve biz onu nerede, nasıl kaybettiğimizi unutuyor, umutsuzca dışarıda aramayı sürdürüyoruz. İçerde, yüreğimizde aradığımız ANda ise elimizle koymuş gibi buluyoruz. Bu yolculuktan sonraki süreçte başarısızlık korkumdan arınmış, omuzum iyileşmiş ve ben şifanın yolculuk anında başladığına ikna olmuştum. O nedenle 'şifa ANdadır' diyen Maya Şaman öğretisine, bu öğretiyi koruyarak bugünlere getirenlere şükran duyuyorum. Ayrıca, muhteşem Doğa karşısında, kaç yaşında olursak olalım, farkındalık, öğrenme, mücadele ve gelişmenin hiç bitmediğini, dolayısıyla her zaman alçakgönüllü kalmamız gerektiğini hatırlatması açısından da çok değerli buluyorum.

Konuyu kapatmadan önce birkaç önemli nokta daha eklersem, Şamanik yolculuklarının en iyi yanı kendi başınıza uygulanabilir olmasıdır. Ama öncelikle Şaman öğretisinin temeli olan yolculuk yapma yöntemini öğrenmeniz gerekmektedir. Kitaplardan da öğrenilebilir belki ama bir Şaman rehberliğinde deneyimleyerek öğrenmek çok daha etkilidir. Sizler de tıpkı benim gibi Şaman sözcüğünü duyduğunuzda yüreğinde heyecan duyanlardansanız bir gün mutlaka bu öğretiyle karşılaşacaksınız demektir. Yine de, tüm şifa ve terapi tekniklerinin faydalı olduğunu hatırlatmış olayım. Çünkü hepsinde yol, yöntem ayrı olsa da amaç aynıdır. İyi niyetli ve konusunda uzman uygulayıcıların elinde her teknik, kişinin manevi yolculuğunda verimli bir ANdır. Buradaki en önemli nokta, kişinin kalbinde yankı uyandıran yönteme yönelmesidir. Bazen bir teknik veya öğreti bir kişide geniş açılımlar yaratırken diğerinde aynı etkiyi yapmayabilmektedir. Bu konuya Kendini Yönetme Sanatı adlı kitapta genişçe yer vermiştik.

Hayvanı, Doğayı sevmeden Sevgi anlaşılmaz (!)

Niyetlerimiz, bilinçaltımızı formatlıyor. İçimizdeki Tanrıyı harekete geçiriyor… S. Seçki

Sevgi konusunu kitaplarımda farklı bakış açıları ekleyerek işlediğimin farkındayım. Bunu yapmak zorunda hissediyorum. Çünkü gözlemlerime göre insanların büyük çoğunluğu bu duyguyu tam olarak bilmiyor, tanımıyor, yaşamıyor. Tanıyor olsak, bu kadar çok maddi manevi tıkanıklık yaşamazdık diye düşünmeden edemiyorum. Genel anlamda tekamül yolculuğumuz sevgisizlikten sevgiye doğru akıyor olmalı. Sevginin karşıtının korku olduğunu önceki kitaplarımdan hatırlarsınız. Bu kez, Sevgiyle yaşama halini, örneğin, basitçe köpek severek yetişmekle ya da yetiştirilmekle, köpekten korkarak yetiştirilmenin yarattığı farka odaklanarak anlayabiliriz.

Korkuyla büyüyünce nasıl bir sonuçla karşılaştığımızı kendi deneyimimle paylaşırsam, çocukluğumda köpekle ilgili hatırladığım tüm anılarım korkuyla ilgiliydi. Ya yüzüme havlamış, ya da arkamdan koşup beni kovalamıştı. O nedenle yetişkin halimle bile, yüz metre ilerde görsem potansiyel tehlike olarak algılar, yolumu değiştirirdim. Dinlediğim hikâyeler köpeklerin ısırabileceği, belki kuduz nedeni olabileceği hakkındaydı. Hatta rüyada görsek 'düşman' olarak yorumlanırdı. Bu kadar kökleşmiş bir korkudan kurtulmanın pek çok yolu, yöntemi olabilir elbette. Ama en etkili ve en anlamlı bulduğum yöntemin doğa sevgisini içselleştirmek olduğunu söylemeliyim. Doğa sevgisiyle büyümemiş bir insanın bu sevgiyi sonradan yaşaması mümkün müdür derseniz, cevabı: Evet. İlk kez Şamanik yolculuklarımda, hayvanların ruh yoldaşları olduğunu derinden algıladığımda hissettiğim şefkat o kadar güçlüydü ki, köpek korkumdan eser kalmamıştı. Şimdilerde, onlara dokunabiliyorum ve sokakta gördüğümde birbirimizin gözüne sevgiyle bakarak yanından geçebiliyorum. Sanki siz onu tehlike olarak algılamıyorsanız, o da sizi tehlike olarak algılamıyor ve hırlamıyor gibi bir durum söz konusu yani. Sizi size yansıtan sembolik bir ayna gibi… Sevgi, saygı duyduğunuzda duyduğunuz enerjiyi aynen yansıtan gerçek bir ayna… Diğer yandan, Köpek, hem şamanik yolculuklarımda hem de rüyalarımda o kadar çok karşıma çıktı ki, sadakat sembolü oluşuyla, hayallerime daima sadık olmam gerektiğini anlattığını sezinledim. Bu anlık sezgi bir biliş olarak geldi ve mesajı aldığım gibi uygulamaya başladım. (İsmimde

‘Sez’ ile başlayan ilk harfler, sembolik olarak sezgilerime layık olduğu değeri vermemi hatırlatıyor)

Kısaca, doğa sevgisi, doğal varlıklar olduğumuz için kendimizi de sevmenin temeli. Bir takım nedenlerle, bu sevgiyle büyüyememişsek eğer, onunla yaşamaya niyet ederek başlayabiliriz. Çünkü benim anladığım, Doğa, sevgi temelli bir niyeti asla geri çevirmiyor. Bu konuyla beraber Evrensel Yasalardan da destek alabilir, Niyet Yasasının zemininin ne kadar sağlam olduğunu tekrar hatırlayabiliriz. Doğayla bütünleşmenin kendimizi sevmeye katkısını anlatmakla bitiremem herhalde. Tadarak, dokunarak, hissederek, kısaca tüm duyularımızla beraber, var olan her şeyle bir ve bütün olduğumuzun farkında olmak, güven verici paha biçilmez bir değer gerçekten. “Üstümde gökyüzü var, altımda yeryüzü var” diyebilmek, soyut ruhlarımız için somut bir zemini deneyimlemek çok değerli bir armağan.

Şimdi artık sanatın iyileştiren yüzüne odaklanabilir, şu ANa kadar işlediğimiz tüm konuların masallarla bütünleştiğine tanık olabiliriz.

Sanatın, Masalların Sembolik ve İyileştiren Yüzü

“Eğer bu dünyanın üç boyutlu rüya olduğunu bilseniz farklı ne yapardınız? Hayatınız, yaşamak istediğiniz her şeyi yaşadığınız rüyalar gibi geçseydi, istediğiniz uzunlukta yıllar yaşasaydınız, her gününü ayrı ayrı hayallediğiniz güzellikte yaşasaydınız, aşk, zenginlik, şöhret, bilgelik, sağlık vb. hepsine doyduktan sonrasında bir gün, çok daha farklı, ne olacağını bilmediğiniz, macera, heyecan, tehlike dolu bir rüya görmek isterdiniz herhalde… Tekrar uyanacağınızı bilerek sonsuz olasılıklar dünyasında kaybolmuş gibi… Tanrı olduğunuzu bildiğiniz ama değilsiniz gibi davrandığınız bir rüyada olmak… İşte şimdiki yaşamınız bu rüyanın ta kendisidir”… Alan Watts

Einstein **'Eğer çocuğunuzun zeki olmasını istiyorsanız ona masal okuyun. Daha zeki olmasını istiyorsanız, daha çok masal okuyun'** der. Çünkü hepimiz biliriz ki, masallar, hayal gücünü, insani değerleri ve doğayla bütünlük hissini canlı tutar. Zeki olmak hepsiyle birlikte anlam kazanır. Edebiyat açısındansa, masallar halk kültürünü geçmişten bugüne taşıyan önemli bir yazı türüdür. Yazması ayrı, anlatıcılığı ayrı bir sanattır. Dinlemesi ise bir çeşit trans halidir. Sevdiğim ifadeyle “Ne yerde ne gökteyim, bir garip seferdeyim” halidir. O nedenle olsa gerek, masalları sevmeyenimiz yoktur. İlginç tarafı şudur ki, masalların amacının çocukları uyutmak olduğu zannedilir ama asıl amacı, onları eğitmenin yanı sıra hayal dünyasını, sonsuzluğu ve yaratıcılığı içselleştirmesini sağlamasıdır. Çünkü uykuya dalma ANı beynin Alfa, Teta dalgaları yaydığı ANdır ve bu AN kişinin dinlediklerinin kalbinde yankı bulduğu, ‘ruhunu uyandıran’ ANdır. Masalların bu işlevi, yetişkinler için de geçerlidir. ‘Masallar çocukları uyutmak, yetişkinleri uyandırmak içindir’ sözü bu gerçeği doğrular. Masalların uyandırma işlevi son dönemde daha çok anlaşılmış ve Psikolojide, Masal Terapi gibi yöntemlere sıkça başvurulur olmuştur. Buradaki uyandırma, hayallerini fark etme, hayallerinin önündeki engelleri görme ve bu engelleri nasıl aşacağını da hatırlama anlamındadır.

Masal ile birlikte, tüm sanat dallarının iyileştiren özelliğini vurgularsak, günümüzde, doğadan kopuk yaşam tarzının fiziksel ve ruhsal sorunları arttırdığını, dolayısıyla sağlıklı, mutlu ve üretken kalabilmenin özel çaba gerektirdiğini söyleyebiliriz. Bu çabanın en keyifli olanı sanattır. Çünkü müziğin, şarkı söylemenin, dans etmenin, oyunlarda rol almanın, okumanın, yazmanın, resim yapmanın stresi azalttığını hepimiz biliriz. Saf doğamızla, ruhumuzla bağlantıya geçiren, yaratıcılığımızı güçlendiren bu aktivitelerin nasıl iyileştirdiğini açarsak, terapideki kullanımıyla, yazmak, resim yapmak vb. hayatta tam olarak neyin önemli olduğunu görmemizi sağlar. Bu görüş, anlamlı ve yapıcı kararlar almamızı ve bu kararları uygulamamızı mümkün kılar. Bu nedenlerle, 'Sanatla Terapi' atölye çalışmalarında masallardan da ilham alınır. Hayal gücümüzün devreye girmesiyle birlikte, kendi masalımızı yazarken, yaşadığımız sorunlar kadar, çözümleri de görmeye başlarız. Çünkü yazmak, resimlemek, kile şekil vermek gibi etkinlikler iç dünyamızın, duygularımızın izini sürmemizi sağlar. Bu iz sürme eylemi kendiliğinden bizi görünmeyen tarafımızla (gölgelerimizle-karanlık ve aydınlık yanımızla-altın gölgemizle) buluşturur. Böylece, onları görmek ve onlarla uzlaşmak ve çözüme gitmek mümkün olur. Bu **Hak**iki şifadır. (Yazmakta olduğum 5. Kitabın konusunun Altın Gölge olacağını eklemiş olayım)

Bu işleviyle birlikte, Dışavurumcu Sanat Terapisi, kişinin kendi içindeki duyguları sanat yoluyla dışa vurma biçimidir. Bu terapi yönteminde boyalar, renkli kağıtlar, kil vb. elle tutulur malzemeler kullanılır

ya da sanatın değişik dallarından faydalanılır. Resim, dans, müzik, drama bu terapide kullanılan çeşitli sanat dallarına birer örnektir. Tüm sanat dallarının simgesel bir lisanı ve bilinçdışı düzeyde anlamı vardır. O nedenle "***Simge, akıl ötesi gerçeklerin anahtarıdır"*** der Burckhard. Amerikan Sanat Terapi Birliği, sanat terapisini "hastalık, travma yaşayan ya da yaşamlarında güçlük çeken veya kişisel gelişimini artırmayı hedefleyen kişilerin, bir profesyonel eşliğinde sanatı iyileştirici amaçlı kullanmaları" olarak tanımlar.

Sanat Terapisi sözün bittiği, yetersiz kaldığı yerde başlar. İnsanları iyileştirir, onarır, dönüştürür. Terapi sırasındaki duygusal geçişler yumuşaktır. Kişi kendisinin anlatmak istediği kadarını ortaya koyar. Doğrudan problemi hakkında konuşmak durumunda kalmaz, onun yerine, bu problemi sanat yoluyla, daha estetik, daha yumuşak bir şekilde ortaya döker. Bu yöntem kişinin farkındalığını arttırır ve bazı sorunlara yeni anlamlar vermesini sağlar. Bu yeni anlamlar yapıcı ve yaratıcı kararlara dönüşür. Bu yüzden, ***"Sanat, insani duyguların sembolik formlarla anlatımıdır"*** der Susanne Langer

Terapi esnasında kişi, birçok duyusunu kullandığı için kişi, hızlı ve etkili değişimler yaşar. Dışavurumcu Sanat Terapisi öncelikle iletişimi kolaylaştırır, yaşanmış olumsuz olayların kötü etkilerini ortadan kaldırır, direnci azaltır, psikoterapiyi eğlenceli hale getirir. İnsanların içindeki doğal yaratıcı gücü ortaya çıkarır. Sorunlarla, (stres, kaygı ve korkularla) baş etme yollarını geliştirir.

Sanatla Terapinin diğer faydalarını da eklersek, fiziksel bir rahatlama sağlar. Duygusal boşalımı tetikler. Yaşam kalitesini arttırır. Çünkü çalışma sırasında ortaya çıkan sanat ürünleri, çalışılan problemlerin somut bir ifadesi olur, üzerinde değişiklik yapılarak olumlu gelişime zemin hazırlar. İfade edilmesi zor duyguları, korkuları somutlaştırır ve bu duygular üzerinde kontrol hissi verir ve bunun sonucunda özgüveni pekiştirir. Duygusal çatışmaları uzaklaştırır. Farkındalığı yükseltir. Kaygıyı azaltır. Acı verici konular (kayıp, travma, depresyon, yaş dönemleri) kolay atlatmayı sağlar. Sosyal becerileri geliştirir. Davranışı düzenler. Problem çözme becerisini güçlendirir ve kişinin öz değerini yükseltir.Tüm bu özelliklere bakarak, çocuklar için de, yetişkinlerle için de faydalı olduğunu söyledikten sonra, Sanat Terapisinin nasıl işlediğiyle ilgili kısa iki gerçek hikâye paylaşırsam, birincisi bir yetişkinle ilgili. 35 yaşında çalışma hayatı olan bekâr bir hanım kendini bildi bileli bunalımlıydı. Yaptığı resimden yansıyan, karanlıklar içinde ışıl ışıl parlayan sarı saçlı bir prensesti. İlginç olan şuydu ki, prensesin yüzünde tebessüm vardı. Değerlendirme sürecinde hanım bu çelişkiyi fark edince: "Allah Allah ben bu karanlıktan memnun muymuşum yani" gibi bir sözle ifade etti şaşkınlığını. Bunalımlı duruşunun ailesini ilgisini çekmek, istediklerini yaptırabilmek, ayrıca, içine kapanmanın kendini tehlikelerden korumak gibi ikincil kazançlar sağladığını gördü. İkinci çizdiği resimde ise kocaman bir güneş imgesi vardı. Bu imge sezgisel olarak karanlığın karşıtının ışık olduğunu hatırlattı ona. İç bilgeliğinin devrede olduğunu görmek özgüvenini arttırdı. İkincil kazançların, kazanç değil, kendini kandırmasına neden olduğu için kayıplar getirdiğini idrak etti. Bu gerçekleri, hiç kimsenin yorumuna ihtiyaç duymaksızın kendi başına görüp ifade etti. Çalışmayı, özlediği kendini anlatan bir masal yaz arak tamamladı.

(Burada, hanımın yaptığı resimden 'yansıyan' derken, saf ve çıplak görünen kastedilmektedir. Yani yorum yapmaksızın görünendir. 'Kendini karanlığa hapsetmiş bir prenses' diye tanımlamak yorum katılmış bir ifade olurdu. Böyle yorumlu ifadelerin sanatla terapi çalışmalarında yapılması doğru bulunmaz. Çünkü yorumun içinde yargılama olabilir ve bu yorum danışan tarafından 'gerçek' olarak algılanabilir. Bu durum onu bir yanlışa yönlendirebilir veya gereksiz yere üzebilir. (O nedenle, çoğu zaman 'yansıyan enerjinin', algılaması kolay ama saf olarak, yorumsuz ifade edilmesi zordur. Çünkü durumlar karşısında 'Ben böyle hissediyorum, Bende bu hissi uyandırıyor' türünden ifadelerle konuşmaya, yani 'bizdeki duygu durumunu nesneye yansıtmaya' alışmışızdır. Dolayısıyla, Sanatla Terapi bu alışkanlığı dönüştürmek için de faydalıdır). Resimdeki prenses babasını seviyor mudur, sevmiyor mudur, annesi var mıdır yok mudur, neden karanlıklar içindedir gibi konularla ilgili pek çok yorum veya senaryo üretmek mümkündür. Ancak tercih edilen ve faydalı olan, 'görünen' verilerin izi sürülerek, örneğin, Prensesin, yaşından, dik oturuşundan veya boynu eğik oturuşundan, dudağının büzülmüş mü, tebessümlü mü oluşundan gibi verilerden yola çıkılarak prenses sembolünün, 'görünmeyen' hikâyesine ulaşmak mümkündür. Çünkü her nesnenin, imgenin, sembolün saklı bir hikâyesi vardır. Bu hikâyeyi algılayacak kişi, (sezgisel düzeyde) 'prensesi resimleyen' kişiden başkası değildir. Dışardan bakan bir kişi yalnızca görünen ayrıntılara dikkat çekebilir. Bu ayrıntılardan yansıyan enerji, yalnızca 'prensesi resimleyen' kişi üzerinde özel bir anlama dönüşecektir. Çünkü onun iç

dünyasında önemli bir noktaya dokunacaktır)

İkinci gerçek hikâye ise 8 yaşındaki bir çocuğun gece odasında tek başına yatmakla ilgili korkuları hakkında. Çalışma esnasında yazdığı masalda, çocuğun korkuları doğal olarak içerikte yerini almıştı. Bu yüzden, onunla bu konuda diyaloga girmek ve korktuğu şeyin gereksizliğini algılamasını sağlamak oldukça kolay oldu. (Kısa bir süre çocuklarla çalışmış ancak ebeveynlerden ikisinin de katkısı olmadan sağlıklı ilerlemenin mümkün olmayacağını görüp bırakmıştım. Çoğunlukla ikisi aynı duyarlılıkta olmuyordu maalesef ve ben kendi alanımda kalıp, daha iyi hissettiğim yetişkinlerle çalışmaya devam ettim. Sanatla Şifa çalışmasını bireysel çalışmalarda değil ama kamp şeklinde grup çalışması olarak uygulamayı seviyorum)

Şimdi, bu çocuğun korkularını, hayallerini ve sorununun çözümünü sembolik olarak nasıl ifade ettiğini görmek için, yazdığı masalı paylaşmak faydalı olabilir. Masalın adı "Hayal"

Bir varmış bir yokmuş. Bir Aslan varmış. Bu Aslanın en büyük hayali uçmakmış. Aslan, Nevruzun ilk gününde uçma hayallerine dalar. (Çocuğun masalı yazdığı gün Nevruz kutlamalarının olduğu ve konuşulduğu günlerdi. Dileklerin kabulünü çağrıştırdığı için ve çocuk ailesinden duyup öğrenmişti. Böylece, Nevruz da masalda yerini almıştı)

Kanatları olmadığı için "Nasıl uçabilirim ki?" diye düşünürken, hayalinde bir Leyleğin onu uçurduğunu görür. Ama Aslan "Ya Leylek ölürse... O zaman kim beni göklerde uçuracak diye sorarken, birden, hıçkırmış gibi yerinden sıçrar. Leyleğin upuzun kanatları kalır aklında. Ve eve gidince kendine onunkine benzer kanatlar yapmaya başlar. Bir hafta sonunda kanatlar hazır olur. İlk denemesinde uçmayı başarır.

Çocuk, masalının sonuna bir de şu notu düşer: "Hayallerimizi başarmak için çalışmak gerek"

Şu kısacık masalda çocuk, 'Leylek ölürse… -aniden hıçkırmış gibi yerinden sıçrar' gibi sembolik ifadelerle korkusunu dışa vururken, 'Aslan uçamazsa' ifadesiyle de 'hayaline ulaşamazsa', yani, hayali olan 'yalnız başına korkmadan yatmayı başaramazsa' duygusuyla yüzleşiyor. Aynı anda 'kendi kanatlarını yapmaya başlar' ifadesinde, çözüm üretme yeteneğini hatırlıyor. Bilinçdışı düzeyde çaresiz olmadığına ilişkin sembolik cevapları algılıyor. Bu çocuk, tıpkı masalında kullandığı 'bir haftada kanatları hazır olur' ifadesindeki gibi, korkularının geçici olduğunu, biteceği bir süre olduğunu duyumsayabiliyor. Ve bu duyumsama kendine kendinden (iç bilgeliğinden) içsel bir mesaj olarak geliyor. O nedenle, fazladan konuşmaya gerek kalmıyor. Tek ihtiyaç biraz sabır ve zaman oluyor.

Çocuklarla yapılan çalışmaların başarıya ulaşmasında, ebeveynlerinin kendi aralarındaki uyum ve huzurun çok etkili olduğunu eklemeliyim. Bu çocuğun annesiyle yaptığımız görüşmelerin ardından, Anne kendini çözümleyince, eşine, genel anlamda yuvasına karşı daha şefkatli olmaya başladı. Ve bu şefkat, çocuğun daha güvenli hissetmesinde büyük rol oynadı.

Sanatla terapi eğitimleri, masallarda korku temasının işlenmesinin gerekliliğini de hatırlatır. Böylece, çocukların korkulu, sıkıntılı durumlara karşı aşılanmış gibi hazırlıklı olmalarına yardımcı olur. Çünkü hayatın içinde acı, tatlı olaylar olabileceğini, bu durumun onları daha gerçekçi yapabileceğini, sorunlarla daha kolay başa çıkabileceklerini anlarlar. Bir fanusta yaşar gibi, çocuk hiç korkmasın, hiç üzülmesin diye uğraşmak ters teper çoğu zaman. Bir hanım 13 yaşındaki oğlunu sınıfça gittikleri Titanik filmine göndermiyor. Gerekçesini de, filmdeki boğulma sahnelerinin çok sarsıcı olduğunu, öyle sahneler görüp te etkilenmesini istemediğini söyleyerek açıklar. Çocuk hariç, tüm sınıf, öğretmenleriyle birlikte sinemaya giderken, çocuk tek başına evine döner. Yıllar sonra çocuk, izin vermediği için annesine duyduğu kızgınlığı ifade eder. Anne, çocuğunu acıdan korumak için felaket senaryolu bir filme göndermezken, farkında olmadan onun başka açıdan acı çekmesine neden olduğunu öğrenir. Titanik filminin 'ihmalkârlığın felaketlere sebep olacağı yönündeki ana temasının ders verici niteliğiyle çocuğa faydalı olabileceğini ilk kez fark eder. Belki de çocuk, filmin bu tarafından ders alarak çıkacaktı. Ama anne, özellikle film ' gerçek bir hikâye' olduğu için çocuğun sarsılacağını öngörmüş, o nedenle de yaşına uygun değil diyerek göndermemişti.

Masallar ve Şamanik Yolculuklar üzerine

Şaman şifacılar kendilerine gelen hastalara ilk olarak şu dört soruyu sorarmış:

“Ne zaman şarkı söylem eyi bıraktın?
Ne zaman dans etmeyi bıraktın?
Ne zaman masal dinlemeyi bıraktın?
Ne zaman sessizlikte ruhunu dinlemeyi bıraktın?”

Masallar ve şamanik yolculuklar bambaşka alanlar olsa da, deneyimlerime göre, Şamanik yolculukların her birinin iyileştirici ve farkındalık yaratıcı etkisi olduğu gibi, terapötik (iyileştiren) masallardan yardım alan Sanat Terapisinin de benzer bir etkiyle çalıştığını söyleyebilirim. Çünkü her ikisi de ‘insan ruhuna etki etmekte’, Evrensel Yasalarla, erdemlerle uyumlu olduğu için de iyileştirici olmaktadır. Her ikisinde de, aradığınız **ışığın, tünelin ucunda olmadığını, ışığın sizde, sizin olduğunuz yerde, sizden yansıdığını algılarsınız.** (Bu algı, zihninizden çok, kalbinizle bildiğiniz sezgisel bir algıdır) Çünkü bir masalın hangi karakteriyle özdeşleştiğinizi düşünmek bile size kendinizle ilgili göremediğimiz bir sürü özelliği yüzeye çıkarmaya yetebilir. Bir çırpıda, size hangi yönlerden benzediğini, en büyük ihtiyacınızın, en büyük engelinizin ne olduğunu, bu engeli kimin desteğiyle nasıl aşabileceğinizi gösterebilir. Çünkü bir masalın sizi çıkardığı hayal dünyası aslında sonsuz olasılıklar dünyasıdır. Bu anlamda, tam olarak değilse bile Şamanik yolculuklarda girdiğimiz, ‘sıra dışı’ diye tanımladığımız dünyaya benzer. Kitabın bu kısmına kadar Sembolizmin, Şamanizmin, sanatın, masalların farkındalık ve gelişim yaratan enerjisi hakkında bilgilendiğimize göre, sistemin derinden ve inceden işleyişine örnek olsun diye, yine kendi deneyimimden faydalanmak uygun olacak. Böylece, hem sıradan hem de sıradışı dünyanın nasıl oluyor da etkileşim içinde olabileceğini en basit şekliyle aktarabilmeyi umuyorum. Masal, sanat, terapi, sembol ve şaman öğretisinin her biri ayrı kavramlarken, hepsinin eşzamanlı olarak tek bir olayın içinde buluşması benim için çok özel bir deneyimdi gerçekten. ‘Ben mi masal anlatıyorum, masal mı beni anlatıyor’, Ben mi masal yazıyorum, masal mı beni yazıyor’ türünden sözleri çok kullandığım bir süreç olduğunu söylemeliyim.

Şimdi bu süreci paylaşırsam, kendi eğitim merkezimi açmak konusunda o kadar ürkektim ki, Şamanik yolculuklarımda bir an önce açmamla ilgili mesajlar alsam da, angarya işler, özgürlüğümün kısıtlanacağı, belki de başarısız olma korkusu gibi bahanelerle bu sorumluluktan kaçtığım sıralarda, Dışavurumcu Sanat Terapisi eğitimine katıldım. (Çünkü sanatın terapideki kullanımını birebir yaşayarak öğrenmek v e sonraki günlerde danışanlarımla kişisel gelişim amaçlı paylaşmak gibi bir hayalim vardı) Eğitimin ilk gününde kapalı bir zarf içinde birer masal kitabı verildi hepimize. Okumamız ve anlatmamız istendi. Masalımın ortasına geldiğimde hayretler içindeydim. Kral ne yaptıysa iyileştiremediği kızı, ‘Bütün Gün Esneyen Prenses’, ona yaklaşmaya çekinen, ürkek, Uşağın oğlunun kendisine verdiği hediye ile birlikte iyileşiyor, esnemesi duruyor, normale dönüyor. Hediye, bir kutu içinde, küçük, parlak, yeşil bir Kurbağa idi (!) O güne kadar, lüks içinde, koruma altında ve doğadan kopuk yaşadığı için, ilk kez, böyle parlak, patlak gözlü, sevimli bir Kurbağa gören Prensesin gözleri kocaman açılıyor ve kocaman bir gülümseme yayılıyordu yüzüne. Eğitimin devamında, uşağın oğlunun, ‘ürkekliğiyle’, gerçek hayattaki kendimi sembolize ettiğini anlamakta gecikmedim tabi ki.

Gördüğünüz üzere, sevgili Nagualim, her fırsatta olduğu gibi, bu eğitimde de, ne yapıp edip karşıma çıktı, beni buldu. Diğer katılımcıların hiç birinin masalında olmayan Kurbağa, yalnızca benim masalımdaydı. Üstelik kitabın kapağında resmi yoktu. Ortalarında, bir hediye olarak masalda yerini alıyor ve şifaya vesile oluyordu. Prensesin sürpriz şaşkınlığını ve kocaman tebessümünü aynen yaşadığımı hatırlıyorum okurken. Benim açımdan sembolik birkaç mesaj taşıyordu bu masal. Hiçbir bahaneye yer yoktu. Doğanın desteğinin arkamda olduğunu, şifanın niyette olduğunu, korkmadan ofisimi açabileceğimi hatırlatıyordu. Öyle de yapmak üzere harekete geçtim. Çünkü aldığım mesajı uygulamadığımda Nagualimin mesaj göndermeyi keseceğini, sabırla uyguladığım güne kadar bekleyeceğini öğrenmiştim. (Öyle ya, günlük hayatta da, size gönderilen bir mesaja cevap vermiyorsanız, aynı kişi size ikincisini yazmaz tabi ki. Dikkate alınmadığını düşünür ve vazgeçer. Tıpkı bunun gibi, Nagualler de saygı görmek istiyor doğal olarak. Diğer yandan, Şaman öğretisinde, günlük hayatta size soru soran biri varsa onunla iletişime geçmek bir saygı ifadesidir ve bir görevdir).

Bu deneyimim, basit ama kişisel olarak çok anlamlı tesadüflere iyi bir örnek olabilir belki. Çünkü Spiritüel görüşe, Sufilere ve bazı geleneklere göre insanın karşısına çıkan hiçbir olay tesadüf değildir. İçlerinde çoğunlukla bir mesaj saklıdır. Kitabın ilk bölümlerinde Sembolizmi anlatırken paylaştığım açıklamaları hatırlatırsam, 'Dış yalnızca içe hizmet eder, içi yansıtır, içi muhafaza eder. Dış araçtır, amaç değildir… Değerli olan, içtekidir. Mektubu mektup yapan zarf değil, içindeki mesajdır. Sembol de öyledir. İçerdiği manayı yansıtır, manaya ulaşılmayı sağlar. Ama araçtır yalnızca. Nasıl bir sembolün şekline takılmadan manasına odaklanmak gerekirse, karşımıza çıkan veya çıkarılan her olayın da büründüğü kılığa değil, içerdiği manaya odaklanmak, manadan bize akan enerjiye uygun davranmak iyiyiliğimizedir..

Ve şimdi de ilk masalım ve onun yaşam tarzıma yansıyan enerjisi.

İlk Masalım ve sembolik yorumu

En büyük macera kendi masalınızı yazmak ve onu yaşamaktır… S. Seçki

Bir varmış bir yokmuş, çok görkemli bir sarayda yaşayan güçlü bir Kral varmış. Sarayın bazı duvarları altından yapılmış, bahçesi rengârenk çiçekle doluymuş. Süs havuzlarında nilüferler, renkli balıklar, şirin, küçük yengeçler bile varmış. Bu Kral çok zengin, çok güçlüymüş ama çok mutsuzmuş. Çünkü biricik kızı, sevgili küçük Prensesinin yüzü hiç gülmüyormuş. Belli bir sebebi olmadığı halde bütün gün mutsuz dolaşırmış. Onun bu hali tüm Sarayda yaşayanlara da yansımış. Saraydaki herkes, vezirler, uşaklar, aşçılar, askerler, hepsinin yüzü yas tutar gibiymiş. Bu durumun bir çaresi olmalı diyen Kral tüm ülkeye haber salmış. Dünyanın en komik Palyaçolarını getirtmiş. Hatta Çinden akrobat bir Fil bile getirtmiş. Onun yaptığı akrobasi hareketlerine Sarayda gülmeyen kalmamış. Ama Prenses yine hiç gülmemiş. O gülmeyince tüm Saraydakiler de gülmeyi kesmiş. Prenses gülmedikçe onlar da gülmez olmuş. Kral çare aramaya devam etmiş. Dünyanın en uzak ülkelerinden en güzel en değişik yiyecekleri getirtmiş. Kızı yine mutlu olmamış. Dünyanın en güzel ipeklerini getirtmiş, çok güzel elbiseler diktirmiş. Prenses yine gülmemiş. Zavallı Kral ne yaptıysa işe yaramamış.

Bu duruma çok üzülen biri de Saraydaki Uşağın oğluymuş. Bu çocuk çok şirin, çok zeki ve çok yetenekli biriymiş. Ancak bir o kadar da ürkek ve çekingenmiş. Ürkekliği yüzünden bildiği bir sürü oyunu diğer çocuklarla paylaşamıyormuş. Bu yüzden en yakın dostları, kuşlar, kediler, köpekler, çiçekler gibi doğadaki varlıklarmış. Onlarla insanla konuşur gibi konuşuyor, oyunlar oynuyormuş. Onun bu hali diğer çocuklar tarafından alay konusu oluyor, o nedenle daha çok içine kapanıyormuş. Yalnızlık onu iyice hayal dünyasına götürüyormuş. Hayalinde Prensesle arkadaş oluyor, ona keşfettiği oyunları öğretiyor, birlikte oyunlar oynuyor ve onu güldürmeyi başarıyormuş. Ancak gerçek hayatta bir türlü Prensese yaklaşamıyormuş. Bir gün tüm cesaretini toplamış ve bahçede mutsuz dolaşan Prensese doğru yürümeye başlamış. Kalbi heyecandan küt küt atıyormuş. Acaba kendisine kızar mı, tersler mi diye düşünürken titreyerek bir iki adım atmış. 'Galiba yapamayacağım, en iyisi geri döneyim' diye düşünürken ve tam dönerken ani bir Rüzgâr çıkmış. Rüzgârdan ürken Bahçıvanın kedisi telaşla kaçayım derken Uşağın oğluna çarpmış. Zavallı çocuk dengesini kaybetmiş ve havuza düşmüş. Suyun çıkardığı sese doğru dönen Prenses gördüğü manzara karşısında aniden gülmeye başlamış. Katıla katıla gülüyormuş. Çünkü kafasını sudan çıkaran Uşağın Oğlunun hali çok komikmiş. Kulağından yeşil yengeçler sarkıyor, ağzından kırmızı balıklar çıkıyormuş. Çocuğun yüzündeki şaşkın ifade Prensesi daha da çok güldürmüş. Onun gülüşü Uşağın Oğlunu o kadar rahatlatmış ki, o da gülmeye başlamış ve Prensese yaklaşacak cesareti bulmuş. Ama hâlâ çok heyecanlıymış. Elindeki hediyeyi uzatırken kekeleyerek 'He-di-ye-mi ka-bul bu-yu-rur- mu-su nuz? Demiş. Onun bu titrek ve kekeme konuşması Prensesi daha da çok güldürmüş. Hediyeyi almış ve kutuyu açar açmaz yüzünde kocaman bir gülümseme belirmiş. Çünkü hayatında ilk kez bu kadar minik, parlak ve yeşil bir kurbağa görüyormuş. Hele bir de vıraklamasını duyunca iyice neşelenmiş. Onu çok sevmiş ve omuzunda taşımaya başlamış.

O günden sonra, Prensesle Uşağın Oğlu çok iyi arkadaş olmuşlar. Prensesin normale dönmesi Kralı ve tüm Saraydakileri sevince boğmuş. Herkes gülmeye başlamış. Bahçıvanın kedisi, köpeği bile onlara katılmış, keyifle miyavlamaya, havlamaya başlamış. Böylece Kral, Uşağın Oğlunu çok sevmiş ve kızının onunla arkadaşlık etmesine izin vermiş.

Uşağın Oğlu Prensese, bildiği tüm oyunları öğretmiş. Uçurtma uçurmuşlar, tepelerden yuvarlanmışlar, kelebeklerle, kedilerle, köpeklerle oynamışlar. Prenses, bir daha da hiçbir zaman somurtan bir kız olmamış. Çünkü en büyük eksiği ne ipek elbiseler, ne pırlantalar, ne de zengin yiyeceklermiş. Yalnızca, candan bir arkadaşmış. Bu arkadaşı bulmak Prensesin kalbini aydınlatmış, yaşama sevinciyle doldurmuş.

Bu iki mutlu çocuğun isteği üzerine Kral onlara, Sarayın arka bahçesine küçük, şirin, sade, mavi bir ev yaptırmış. Bu evi iki Peri ve iki Peri yardımcısı koruyup gözlemeye başlamış. Oraya her gün kimse görmeden, biraz Ay ışığı, biraz Güneş ışığı serpiyorlarmış. Bu ışık Sevgi ve Güvenle dolduruyormuş evi. Bu yüzden, oraya gelen herkes sebepsiz bir huzur ve yaratıcılık hissediyormuş. Çocuklar, yeni arkadaşla

r edinmişler. Bu güzelliği paylaşmak ve çoğaltmak için onları davet etmişler Mavi Eve. Daveti duyan Cesaretsiz Kız, Bencil Kız, Kedi, Tavşan, Serçe, hatta numaracı Tilki bile katılmış aralarına. O kadar sıcak ve samimi arkadaşlık başlamış ki aralarında hepsinin yüzü gülüyormuş. Tilki artık numara yapmaya gerek duymamış. Grubun ihtiyacı olan neşenin kaynağı olmuş. Kedi, uzaklarda bulacağı mutluluğun kendi içinde olduğunu öğrenmiş. Cesaretsiz Kız korkularından kurtulmuş yeteneklerini sergilemeye başlamış. Bencil Kız paylaşmayı öğrenmiş. Uşağın Oğlu, düşmesine sebep olan Rüzgâra teşekkür etmiş, ürkekliğinden kurtulmuş, yaratıcılığıyla grubun ilham kaynağı olmuş. Gruptan kimin desteğe ihtiyacı olsa, hemen haberleşiyorlar, Mavi Evde buluşup yardımlaşıyorlarmış. Her buluşmalarında ilk iş olarak evlerini temizliyorlar, fazlalıkları atıyorlarmış. İşleri bitirdikten sonra keyifle dans ediyor, şarkılar söylüyorlarmış. Bazen masallar yazıp, birbirlerine anlatıyorlar, hatta kısa tiyatro oyunları sergiliyorlarmış. Ve ardından bir sonraki buluşmaya kadar, keyifle günlük hayatlarına dönüyor, derslerine çalışıyorlarmış. Artık Prenses te dâhil, hepsi anlamış ki, hayattaki en büyük zenginlik ve mutluluk arkadaşlık, paylaşmak ve doğayla bütünleşmekmiş.

Masalım buraya kadar… Normalde, Prensesin iyileşmesiyle birlikte sona erecek iken, o günden sonrasını da kapsayacak şekilde genişlemişti (!). Çocukluğumdan bu yana en son ne zaman masal dinlediğimi hatırlamıyorum gerçekten. Ama şu an elinizde tuttuğunuz 4. kitabımı yazdığım sıralarda, şamanik yolculuklar başlayalı ve sanatla terapi aracılığıyla masal dünyasına yeniden gireli henüz 18 ay olmuştu. Bu sürenin devamında yaşadığım gelişmelere bakarsak, şimdilerde bir eğitim merkezim var. Daha çok insanla sıcak ilişkiler içindeyim. Hayatın içinde çok daha üretken ve keyifle yol alıyorum. Şimdi anlıyorum ki, masaldaki ev, kendime ait bir mekân arzumu, keyifli-verimli çalışmalar yapma, insanlarla daha çok işbirliği içinde olma özlemimi, bildiklerimi paylaşma ihtiyacımı simgeliyormuş. Kendimi ürkek Uşağın Oğluyla özdeşleştirmem, korkularıma rağmen adım atma ihtiyacımı, potansiyelime güvenmemi, cesur olmamı söylüyormuş. Cesaretlenemediğim için destek olarak hayatıma dokunan kedi ve rüzgâr, doğaya, hayata güvenebileceğimi hatırlatıyormuş. Şamanik yolculuklarımda karşılaştığım kedi, köpek, kaplan, fil, vb. ile karşılaşmalarım da tesadüf değilmiş. Hepsinin sembolik ortak mesajı “korkma, cesur ol, hayallerine doğru yürü, senin yanındayız” der gibiydi.

Bugün, bu mesajı almış ve gereken adımları atmış olarak hayallerimi yaşıyor olmak, benim için ‘kendim olmak, aşk olmak ile eş anlamlı. Hayatla kendimle uyumlu olarak akışta olmak değeri ölçülemeyecek bir servet benim için. Sanki tüm ömrümü bu ANı yaşamak için geçirmiş gibi hissettiğimi eklemeliyim. Önceki ‘kendim’ de iyiydi, çalışkandı, üretkendi ama bir eksiklik, bir monotonluk vardı ve gözleri bu kadar parlamıyordu. Şimdi anlıyorum ki, masaldaki Prensesin gülmeyen halleri eski kendimi sembolize ediyormuş. Gönlümce gülmek için ruhuma uygun bir eyleme, bir dokunuşa, dostluğa ve paylaşmaya ihtiyacım varmış. .

Sonuç olarak, bugün geldiğim noktada, masalımın, kendiliğinden, sembolik olarak **iç dünyamı dışarı yansıttığını, hayalimdeki kendimi dünyanın aynasında görmemi sağladığını** algılıyorum. Hayalimin gerçekleşip görünür hale gelmesini anlatacak başka sözcük bulamıyorum. Ve ***dünyanın yalnızca bir yansıma*** olduğunu, **bizi bize göstermeye yarayan, özlediğimiz bizi yaratmak için her türlü malzemeyi sunan bir yer** olduğunu derinden duyumsuyorum. ***“Dünya hayatı, şifreleri kırıncaya kadar kusurlu görünür”…*** gibi, kendime bile ‘voov’ dedirten sözler akıyor kalbimden. Son akan sözcükler ise şöyle: **“Masallar, canlanmak ister. Kendini canlandıracak enerjiyi içinde saklar. Tek ihtiyacı yazılmaktır” (!)**

Siz okurlara önerim: Lütfen yazın. Hayallerinizi, rüyalarınızı, engellerinizi, onları nasıl aşabileceğinizi, aştığınızda nelerin değişebileceğini vb.. Çünkü Sebep-Sonuç Yasası açısından baktığınızda, sebep sonucu takip ediyor gibidir. Oysa sonuç ta sebebi takip ediyor ve bu durum bir çembere dönüşüyor. Dolayısıyla, İstediğiniz yerden başlayabilirsiniz. İster nedeni yaratın, ister sonucu. Ancak, sonucu yaratmak daha kolay… Çünkü sonuç tamamen size bağlı… Hayalleriniz tamamen size bağlı… Ve bu hayaller dışarıda değil, içinizdedir. Sonucu yaratabilirseniz, o sonuç kendini gerçekleştirecek olan dış sebepleri de yaratacaktır. Ve masal yazmak bu konuda size destek olacak en pratik, en keyifli yoldur.

Ve yazarken, Burak Özdemir'in Levh-i Mahfuz kitabından aldığım şu ifadeleri de hatırlarsınız belki: "Kâinat ve tüm varoluş Tanrının kendisini, senin yerine koyduğu bir 'düş'tür. Şu anda Tanrı, bir Yazar olarak koltuğunda oturduğunu, bu ekrana baktığını ve sonsuz Tanrıyla konuştuğunu hayal ediyor. 'Sınırlı Tanrısallık' ile 'Sonsuz Tanrılığı' bu sahnede karşı karşıya getiriyor ve bu karşılaşmanın çıkardığı heyecan onu çok mutlu ediyor. Kâinat, düşlerin, düşüncelerin gerçek olduğu bir diyardır. Çünkü kâinatın kendisi bir düşüncedir. Her birimiz Tanrının zihninde yaşıyoruz. Kâinatın var olma nedenleri 'sanatsal,' var olma yöntemleri ise 'mühendislik ' faaliyettir. Ve içinde bütün soruların yanıtı vardır".

SONSÖZ

"Yaşam yolculuğunda önemli olan kişinin kendine samimiyetidir, gölgeleriyle yüzleşmeye gönüllü oluşudur. Hangi yöntemden destek alınırsa alınsın, bu gönüllülük manevi yolculuktaki gelişmenin temelidir. Çünkü yüzleşme arınmaya… Arınma, korunmaya… Ve korunma cesaretle ilerlemeye yol açar… Sezaver Seçki

Kaynakça:

Semboller nasıl okunur?	Clare Gibson
Semboller ve işaretler	Kathyrin Wilkinson
Semboller Ansiklopedisi	Aşparslan Salt
Şamanın Kozmik Dünyası	Ayşe Nilgün Arıt
Şamanizmde Kutsal Rehberler	Ayşe Nilgün Arıt
İnsanlar ve Sembolleri (Arketipler)	Carl G. Jung
İnsan Aklının Dinamikleri	Carl G. Jung
Kutsal Maya İnancı…	Ayşe Nilgün Arıt
Uyandıran Rüya	Ray Grasse
Kurtlarla Koşan Kadınlar	Clarissa P. Estes
Ledün İlmi	Kevser Yeşiltaş
Levh-i Mahfuz	Burak Özdemir
Gök Tanrı Dini…	Ergun Candan
Türklerin Kültür Kökeni	Ergun Candan
Sanat terapisi	Dışavurumcu Sanat Terapisi Eğitimleri
Frekanslar	www.wellbeing.com.au
Gizli Enerji Terapileri	Dr. Richard Gerber
Soul Types	www.Personality&Spirituality
Characteristics of a Spiritual Warrior……	www.toltecspirit.com
Sayıların sembolik anlamları……	www.hermetics.org

Bana nerenin ağrıdığı söyle, Sana nedenini söyliyeyim…..Michel Odoul

Dileyen okurlar soru veya geri bildirimlerini sezaversecki@gmail.com adresine yazabilirler.

Arka kapak yazısı

Sembolizm felsefesinden yola çıkan bu kitap günlük hayatta karşılaştığınız durumların, nesnelerin, hayvanların, bir olayı anlatış tarzınızın, seçtiğiniz renklerin, çizdiğiniz resimlerin 'görünmeyen' ama 'görmeniz gereken' tarafı 'nasıl' görebileceğinizin ipuçlarını veriyor. Başınıza gelen, küçüklü büyüklü negatif ya da pozitif olayların taşıdığı mesajları doğru okumanın neler kazandırdığını, okuyamadığınızda neler kaybettirdiğini anlatıyor. Konuyu sadeleştirmek için, pek çok gerçek hikâye paylaşıyor. Bu hikâyelerde, görünmeyen tarafınıza ilişkin, iç salgı bezlerinden tutun, ruh tipinize, arketiplere, sayılara varıncaya kadar, geniş örneklere yer veriyor. Şaman Öğretisinin, Sanatla terapinin ve Masalların büyülü dünyasını da ekleyerek, Dünyanın, 'görünmeyeni' de gösteren sembolik bir ' ayna' olduğunu kanıtlıyor. Bu kitaptaki bilgilerle, kendisi de bir sembol olan 'Ayna'daki tozları silmenize, neyi neden yaşadığınızı net olarak görmenize aracılık ediyor. Bu netlik, nasıl daha sağlıklı kararlar alacağınızı, nasıl daha mutlu, başarılı ve güçlü olacağınızı algılamanızı kolaylaştırıyor. Görünenden yola çıkarak, 'görünmeyen **Hak**iki tarafınıza ulaşmanızı' mümkün kılıyor**. Tüneli aydınlatanın da, tünelin ucundaki ışığın da 'siz' olduğunu kanıtlıyor**.